

WILLIAM W. HEWITT

HIPNOSE

PARA INICIANTES

*Como realizar
regressão às
vidas passadas
por meio da
hipnose*



*Técnicas passo a passo para hipnotizar
pessoas e realizar a auto-hipnose*

UNIVERSO DOS LIVROS

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

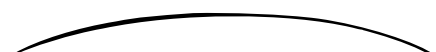
WILLIAM W. HEWITT

HIPNOSE

 PARA INICIANTES 

São Paulo

2009


UNIVERSO DOS LIVROS

Universo dos Livros Editora Ltda.

Rua Haddock Lobo, 347 – 12º andar – Cerqueira César

CEP 01414-001 • São Paulo/SP

Telefone: (11) 3217-2600 • Fax: (11) 3217-2616

www.universodoslivros.com.br

e-mail: editor@universodoslivros.com.br

Tradução de: *Hypnosis for beginners* © 1986, 1987, 1997 by William W. Hewitt

Publicado por Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com

© 2009 by Universo dos Livros

Todos os direitos reservados e protegidos pela Lei 9.610 de 19/02/1998.

Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros.

Diretor Editorial

Luis Matos

Assistência Editorial

Gabriela de Avila

Noele Rossi

Talita Gnidarchichi

Tradução

Maurício Tamboni

Revisão

Letícia Vendrame

Fernanda Fonseca

Arte

Fabiana Pedrozo

Stephanie Lin

Capa

Marcos Mazzei

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

H611h Hewitt, William W.

Hipnose para Iniciantes / William W. Hewitt;
[tradução de Maurício Tamboni]. – São Paulo :
Universo dos Livros, 2009.

160 p.

Tradução de : Hypnosis for berginners

ISBN 978-85-7930-075-2

1. Hipnose. 2. Psicanálise.
3. Terapias alternativas. I. Título.

CDD 615.8512

DEDICATÓRIA

Este livro é dedicado a minha esposa, Dee, a Carl e a Sandra Weschcke, a Nancy Mostad e aos homens e às mulheres, de todos os lugares, que fazem seu máximo, dia após dia, buscando transformar o mundo em um lugar melhor para se viver.

SUMÁRIO

[Introdução](#)

[PARTE I](#)

[Hipnose e auto-hipnose](#)

[Capítulo 1: Como ser um hipnotizador](#)

[Capítulo 2: Sessão de hipnose 1](#)

[Capítulo 3: Sessão de hipnose 2](#)

[Capítulo 4: Sessão de hipnose 3](#)

[Capítulo 5: Sessão de hipnose 4](#)

[Capítulo 6: Sessão de hipnose 5 e 6](#)

[PARTE 2](#)

[Regressão e autorregressão](#)

[Capítulo 7: Regressão](#)

[Capítulo 8: Autorregressão](#)

[PARTE III](#)

[Aplicações práticas e informações suplementares](#)

[Capítulo 9: Sugestões](#)

[Capítulo 10: Auto-hipnose](#)

[Capítulo 11: Aplicações práticas](#)

[Capítulo 12: O próximo passo](#)

Introdução

A hipnose é bastante similar ao "sonhar acordado". Quando sonha acordado, você altera seu estado de consciência para a região de frequência alfa e se envolve em suas fantasias. Você está, o tempo todo, ciente e consciente, ainda que se esqueça das distrações exteriores. Sonhar acordado é um fenômeno perfeitamente normal, seguro e saudável pelo qual todos nós passamos de tempos em tempos. As vezes, um desses sonhos é tão intenso e objetivo que uma pessoa atinge sua finalidade. Isso costuma acontecer espontaneamente, sem intenção.

A hipnose é uma técnica que lhe permite atingir esse estado alterado de consciência - o estado em que você sonha acordado - deliberadamente e direcionar sua atenção para objetivos específicos, com o intuito de alcançá-los. Como o sonhar acordado, a hipnose é um fenômeno perfeitamente normal, seguro e saudável. Na hipnose, assim como no sonhar acordado, você está ciente e consciente, embora se esqueça de distrações externas. Em ambos os fenômenos, sua mente se ajusta para a faixa de frequência alfa. A diferença é que, na hipnose, sua mente está direcionada não para fantasias, mas para objetivos benéficos específicos que você quer atingir. Esses objetivos incluem deixar de fumar, fazer dieta, melhorar a autoimagem, superar fobias e medos, melhorar a memória - a lista de aplicações é ilimitada.

Quando completar a leitura, você saberá como hipnotizar a outras pessoas e a você mesmo para atingir qualquer objetivo benéfico e compensador. Ao longo deste livro, você encontrará técnicas de hipnose completas, palavra por palavra, e exemplos de casos para ilustrar pontos específicos. Nada é deixado de lado. Você aprenderá até como modificar as técnicas apresentadas no livro para desenvolver seu próprio processo.

Se você quer aprender hipnose como parte de um dos métodos "ganhe dinheiro rápido" ou para exercer controle sobre outros, esqueça! Não vai funcionar! Você não vai encontrar esses processos no livro. Todavia, se o que você procura é expandir sua consciência, reformular e enriquecer sua vida e/ou a vida de outros, e fazê-lo com espírito de irmandade e amor, então continue a leitura.

A hipnose é uma das ferramentas mais valiosas para o enriquecimento de nossas vidas no mundo atual. Com ela, você pode deixar hábitos indesejados, criar hábitos bons e lidar com seus problemas de forma construtiva, além de ter a capacidade de indução à verdadeira felicidade.

Se tudo isso é verdade, então porque todos não praticam a auto-hipnose diariamente? Falta de disciplina e de conhecimento são as razões principais. A maioria das pessoas ou está desinformada sobre o tema ou não possui informação adequada. A hipnose não é ensinada em escolas públicas, mas apenas em algumas faculdades - em muitas como cursos superficiais. Algumas escolas particulares oferecem a hipnose, geralmente a preços altos.

Hipnose para iniciantes inclui meus 25 anos de conhecimentos, treinos e experiências originais, todos reunidos em uma simples, lúcida e detalhada apresentação. Este é um livro de "como fazer" para o nível iniciante, no qual apresento tudo o que você precisa saber para dominar a hipnose e a auto-hipnose. Se você deseja aprender para sua própria instrução, as informações serão encontradas aqui. Se quiser se tornar um profissional e iniciar um negócio de meio-período ou em período integral, também encontrará aqui a maneira de como fazê-lo. Se você quer desenvolver essa habilidade para ajudar aos outros, aqui está. Se você quer desenvolver suas próprias técnicas de hipnose, também encontrará aqui.

Além disso, há dois bônus neste livro. O primeiro é uma sessão poderosa que ensina tanto a regressão à sua vida atual como a regressão às vidas passadas (incluindo roteiros exclusivos para realizar autorregressão). O segundo é que esse livro o faz ciente de como a auto-hipnose pode ser a entrada para o campo da experiência mediúnica.

Para entender esta obra e dominar a hipnose, tudo o que você precisa é de compreensão e habilidade de leitura. Isso é tudo. Nada de formação acadêmica ou diplomas de colegial. Nenhuma superinteligência. De fato, este livro lhe dirá como começar a desenvolver sua superinteligência.

Hipnose para iniciantes revela a hipnose que o mistério e a ignorância têm ocultado por séculos. O que se mantém é uma habilidade bela, poderosa, simples e natural que enriquece a vida de todos aqueles que se envolvem.

Nenhum outro livro no mercado aborda o assunto da hipnose com a

Nenhum outro livro no mercado aborda o assunto da hipnose com a profundidade, as especificidades dos processos e o espírito da humanidade como este.

DEFINIÇÃO DE TERMOS

Abaixo estão as definições de diversos termos usados por todo o livro.

- Operador: o hipnotizador; aquele que realiza as rotinas hipnóticas.
- Sujeito: a pessoa que está sendo hipnotizada; também chamado de "cliente".
- Gênero: se o texto se refere a um caso específico, uso o gênero apropriado (ele ou ela). Contudo, se o texto não se refere a um caso específico, uso o feminino. Ocasionalmente, uso "ele" ou "ela" para indicar que qualquer um dos gêneros é adequado, mas mesmo se usado o gênero feminino, a situação pode ser igualmente aplicada a um homem. A razão pela qual uso o sexo feminino é o fato de meus sujeitos serem predominantemente (90%) mulheres. Em minha experiência, as mulheres têm se apresentado mais abertas e mais receptivas à hipnose do que os homens.

Agora vire a página e comece a leitura, aproveitando e aprendendo uma nova e valiosa habilidade: a hipnose, que pode se tornar uma das experiências mais benéficas da sua vida.

PARTE I Hipnose e auto-hipnose

Capítulo 1

COMO SER UM HIPNOTIZADOR

A maioria das pessoas pode aprender, de forma rápida e simples, as técnicas da hipnose. Ser um bom hipnotizador, no entanto, é outra coisa. Visto que requer de você integridade, honestidade e dedicação, além de dar importância às pessoas. Presumindo que você tenha todas essas qualidades pessoais, tudo o que precisa fazer é memorizar as técnicas e, então, praticar, praticar e praticar um pouco mais, aprendendo cada prática. Após muito treino e muita aprendizagem, você poderá dizer que é um hipnotizador.

O QUE É HIPNOSE?

Hipnose é um estado parecido com aquele de quem sonha acordado. Nesse estado, a mente consciente de uma pessoa se torna quieta ou passiva. Um hipnotizador introduz sugestões na poderosa mente subconsciente.

Vamos dar uma breve olhada técnica no funcionamento do cérebro. Ele opera com ciclos de frequências mensuráveis, que correspondem a certos tipos de atividade.

Em 1929, Hans Berger usou um aparelho de eletroencefalograma e descobriu que quando os olhos de uma pessoa estavam fechados, seu cérebro gerava ondas regulares na faixa de 8 a 12 ciclos por segundo (cps). Ele nomeou-as como "ondas alfa". Em seguida, outros tipos de ondas cerebrais foram descobertas e denominadas "teta", "beta" e "delta". Também foi descoberto que essas ondas se correlacionam com várias funções mentais, incluindo experiências psíquicas e de hipnose. Em geral, os especialistas concordam sobre as ondas e suas finalidades, mas discordam no que diz respeito aos limites exatos de cada tipo de onda. Um especialista definirá alfa como tendo entre 8 e 12 cps; outro, de 7 a 14 cps, e assim por diante. Os próximos quatro parágrafos apresentam um consenso geral em relação às ondas cerebrais.

Delta: A faixa de frequência de atividade cerebral em delta varia de 0 a 4 cps, ou seja, total inconsciência. Não se sabe muito sobre a faixa delta.

ou seja, total inconsciência. Não se sabe muito sobre a faixa delta.

Teta: A faixa de frequência de atividade cerebral em teta varia entre 4 e 7 cps. Teta é parte da faixa subconsciente e eventualmente pode sofrer hipnose. Todas as nossas experiências emocionais parecem ser gravadas em teta. Ela é a faixa especial que abre as portas da consciência para o mundo dos fenômenos mediúnicos, além da hipnose, em que, provavelmente, as experiências psíquicas ocorrem (ver capítulo 12).

Alfa: A faixa de frequência em alfa varia entre 7 e 14 cps. Ela costuma ser vista como a faixa do subconsciente onde os sonhos (enquanto dormirmos), o "sonhar acordado" e quase todas as hipnoses acontecem. A maior parte da meditação acontece na faixa alfa, embora, às vezes, ela passe para teta. As experiências psíquicas também ocorrem em alfa, uma região importante para a hipnose.

Beta: É a região da mente consciente com faixas de frequência que ultrapassam 14 cps. Beta é onde raciocinamos e conduzimos a maior parte de nossas relações quando estamos acordados. Parecemos operar, quando acordados, com cerca de 20 cps durante a maior parte de nosso tempo. Uma pessoa próxima aos 60 cps encontraria-se em crise de histeria aguda. Acima de 60 cps, não é possível afirmar o que aconteceria - mas suspeito que não seja nada prazeroso.

Quando uma pessoa vai dormir, o cérebro automaticamente passa da faixa beta para a alfa, e então alterna períodos de teta e delta. A maior parte de nosso sono ocorre em alfa. A hipnose usa esse fenômeno natural e faz o cérebro diminuir os ciclos para alfa sem que o indivíduo durma. Em alfa, a mente subconsciente está aberta para inserções sugestivas.

A mente consciente não é muito receptiva a sugestões. Ela é mais útil para pensar, raciocinar e pôr em prática o que já sabe. A mente subconsciente, por sua vez, é obediente, não raciocina, mas simplesmente responde ao que lhe é dito - por isso o valor e o poder da hipnose. Com ela, é possível abastecer diretamente o subconsciente com sugestões poderosas. A mente aceita essas sugestões e faz que elas se tornem realidade. Em parte, a mente subconsciente informa à mente consciente que há novas informações úteis ao tomar atitudes. Como a mente consciente age com o que já tem, então ela partirá dessa nova informação. Embora ninguém realmente entenda por que a hipnose funciona, nem como a

mente subconsciente produz resultados, sabemos que ela funciona - e funciona muito bem.

Sugestões

Você encontrará as sugestões usadas em hipnose em outros capítulos. Por enquanto, saiba o quanto é importante que todas as sugestões dadas sejam positivas, construtivas e benéficas. Já que a mente subconsciente não sabe a diferença entre uma sugestão boa e uma sugestão ruim, ela simplesmente aceita o que você lhe oferece e age em virtude disso.

Seja cuidadoso com suas palavras quando der sugestões. Um homem usou um palavrão sinônimo a defecar centenas de vezes por dia em seu discurso. Até que um dia, ele convenceu seu subconsciente de que necessitava defecar e desenvolveu diarreia crônica. As palavras têm poder e seu subconsciente as entende literalmente.

Mitos

Existem muitos mal-entendidos relacionados à hipnose. Muitos deles foram espalhados por filmes de segunda categoria que descrevem pessoas sendo transformadas em criaturas parecidas com zumbis por algum místico poderoso que diz "olhe em meus olhos!". Mesmo que isso torne o filme interessante, é 100% ficção e não se aproxima da realidade. A seguir, estão alguns dos mitos mais comuns e suas explicações.

Um hipnotizador tem poderes mágicos. Isso é completamente falso. Um hipnotizador é uma pessoa comum que domina a habilidade de usar o poder da sugestão para alcançar resultados desejados.

Uma pessoa pode ser hipnotizada para que façam que ela realize ações contra sua vontade. Totalmente falso. Em primeiro lugar, ninguém pode ser hipnotizado contra sua vontade. O sujeito tem de ser 100% cooperativo. Em segundo lugar, ninguém que esteja hipnotizado pode ser levado a tomar qualquer ação que não faria livremente se não estivesse sob hipnose. Durante a hipnose, o sujeito pode escolher aceitar ou rejeitar qualquer sugestão dada. Se for dada uma sugestão da qual discorde, ele ou ela provavelmente sairá do estado de hipnose de forma espontânea por sua própria escolha.

Apenas pessoas de mente fraca podem ser hipnotizadas. Ao contrário. Quanto mais inteligente for uma pessoa, mais fácil será sua hipnose. Em certos casos de debilidade mental, a hipnose se torna impossível. Quase todos que desejam ser hipnotizados podem sê-lo. Somente cerca de 1% da população não pode ser hipnotizada - por deficiência mental ou razões que não compreendemos.

Uma pessoa hipnotizada está em transe ou está inconsciente. Absolutamente não. Sob hipnose, o sujeito está acordado e consciente - extremamente. O sujeito hipnotizado deve apenas concentrar sua atenção para ser direcionada pelo hipnotizador e se esquecer de todo o resto.

Uma pessoa pode ficar presa na hipnose. Isso é totalmente falso. Mesmo se o operador cair morto após deixar o sujeito em hipnose profunda, o sujeito se "libertaria" facilmente, seja caindo em breve sono (e acordando em estado normal), seja abrindo os olhos após algum tempo sem ouvir a voz do operador.

Hipnose profunda é necessária para se obter bons resultados. Não é verdade. Qualquer nível de hipnose, da mais leve até a mais profunda, pode trazer resultados satisfatórios.

Estado hipnótico

Sob hipnose, a pessoa está muito consciente de onde está e do que está acontecendo. O sujeito ouve tudo e está em um estado de relaxamento profundo parecido com o de "sonhar acordado". Com frequência, tem-se uma sensação de entorpecimento do corpo ou de nenhuma consciência aguda de ter um corpo.

Auto-hipnose

É possível hipnotizar a si mesmo. Muitas pessoas o fazem todos os dias para fornecerem-se sugestões construtivas. É muito mais fácil se auto-hipnotizar se você já tiver sido hipnotizado por outra pessoa e recebido a sugestão e as instruções para se auto-hipnotizar. Este livro ensinará como proceder para hipnotizar aos outros, mas você poderá usar as instruções para se auto-hipnotizar. Se trabalhar com um parceiro que possa hipnotizá-lo, você acelerará seu progresso de aprendizagem de auto-hipnose.

ABRINDO UM NEGÓCIO

Se você estiver interessado em abrir um negócio de meio período ou de período integral, a sessão a seguir destaca alguns aspectos que devem ser levados em consideração, além do material apresentado no restante deste livro.

O que é necessário

- Um consultório tranquilo, com no mínimo três poltronas - uma para você, uma espreguiçadeira para seu cliente e uma cadeira (o modelo é opcional) para uma terceira pessoa (possíveis acompanhantes). Se usar uma sala na sua casa, você economizará o dinheiro do aluguel e se livrará de alguns impostos; se alugar um consultório, encontre um local silencioso, com estacionamento amplo e de fácil acesso para clientes de diferentes regiões.
- Uma escrivaninha ou uma mesa para escrever.
- Um gravador.
- Papéis, pastas e espaço para os arquivos - a fim de manter as gravações.
- Uma reserva de folhas impressas com instruções de auto-hipnose (ver capítulo 3).
- Um estoque de folhas de dieta impressas (ver capítulo 3).
- Duas lanternas de bolso com baterias carregadas. Você somente precisará desses itens se optar por ler as instruções dos procedimentos em uma sala com a luz muito fraca para leitura.
- Um cartão de aproximadamente 15x15 cm, com um ponto vermelho grande e sólido desenhado (ver capítulo 3).
- Todas as suas rotinas hipnóticas digitadas e com fácil acesso, para o caso de você ter um breve lapso de memória. Mesmo após ter memorizado as rotinas, eu ainda as mantenho impressas (uma rotina para cada cartão de 10x15 cm), disponíveis prontamente como uma medida de segurança.
- Formulários de autorização. Eles devem ser assinados por seus clientes, atestando que compreendem a natureza da hipnose e que estão realizando o

processo por sua própria vontade. Os formulários não isentam de qualquer garantia ou obrigação. Consulte seu advogado sobre o conteúdo de um formulário de autorização.

- Cartões de visita.
- Telefone.
- Uma recepcionista com uma sala separada ou uma secretária eletrônica para atender o telefone enquanto você estiver em sessão.

Despesas

- Aluguel (exceto se você trabalhar em casa).
- Propaganda - é cara, mas, até certo ponto, necessária.

Aceite também todos os convites possíveis para palestras sobre hipnose, incluindo em clubes locais, aulas em colégios ou faculdades. Esse envolvimento com palestras funciona como ótima propaganda.

Tarifas

Quando me aposentei, em 1992, eu cobrava U\$50 por sessão (que durava entre 30 minutos e 1 hora). Não recomendo ultrapassar uma hora, pois considero uma sessão muito demorada improdutiva para o cliente. O valor inclui tudo: consulta pré e pós-hipnose, a sessão de hipnose, uma gravação de uma das sessões (geralmente a sessão 5) e os folhetos de auto-hipnose. Em caso de atendimento no escritório ou na casa do cliente, cobre uma taxa modesta pelo tempo de viagem e pelo combustível, se o trajeto de ida e volta for acima de oito quilômetros.

Em algumas áreas dos Estados Unidos (incluindo as grandes regiões metropolitanas), o valor de U\$50 a U\$100 por sessão é razoável. O valor de U\$20 a U\$40 por sessão pode ser mais apropriado para cidades pequenas ou regiões rurais. Avalie sua situação e defina os preços de acordo com ela.

Cobre o mínimo possível para cobrir seus gastos e prover um retorno razoável

por seu tempo e habilidade.

Tente oferecer ao seu cliente o mínimo de sessões para alcançar um objetivo desejado. Nunca permito que um cliente me veja por mais de seis sessões, porque quero ajudá-lo a se tornar independente e a resolver seus problemas, e não torná-lo dependente de mim. Eu ensino ao cliente a auto-hipnose a partir da segunda sessão, a fim de que ele tenha as ferramentas para resolver problemas de forma tão efetiva quanto eu os resolvo. Recomendo que use uma abordagem similar em suas práticas. Não seja ganancioso. Deixe seu cliente em primeiro lugar e você terá sucesso.

Recomendo, além disso, que você peça o pagamento adiantado por cada sessão. Uma vez dada a sessão, ela não pode ser tomada de volta, caso o cliente não pague ou passe um cheque sem fundo. Você pode até mesmo fazer uma promoção para o pagamento antecipado, por exemplo, "pague cinco sessões adiantadas e receba a sexta sessão de graça".

COMO REALIZAR A HIPNOSE

Em primeiro lugar, você deve ter as rotinas hipnóticas memorizadas ou digitadas e acessíveis para que as leia prontamente. A seguir, há diversos fatores a serem considerados, incluindo tom de voz e velocidade do discurso, posicionamento (seu e do seu cliente), ambiente (luzes, ruídos e fundo musical), sessões de gravação, uso de equipamentos externos, observação de seu cliente e teste dos resultados.

Tom e velocidade do discurso

Use a voz com a qual você nasceu - isso pode parecer uma afirmação tola, mas não é. Já vi muitos hipnotizadores iniciantes alterarem suas vozes deliberadamente durante a execução na tentativa de emitir sons mais ressonantes, profundos e teatrais. Isso não faz sentido. Use a voz normal, como você fala. Uma voz bonita, melódica e ressonante é uma boa característica, mas não uma necessidade. É mais importante saber o que você está fazendo e ter respeito e um bom relacionamento com seu cliente que apresentar uma voz ressonante.

É necessário, no entanto, que você pratique a velocidade de seu discurso. O tom de voz deve ser lento e suficiente para dar ao ouvinte tempo para

padrão de seu discurso deve ser lento o suficiente para dar ao sujeito tempo para responder às suas instruções e, ao mesmo tempo, rápido o bastante para reter sua atenção e interesse. Se você for lento demais, a mente do sujeito pode divagar para outros pensamentos; e você quer mantê-lo atento à sua voz. Algumas pessoas podem precisar de um ritmo de fala mais acelerado enquanto outras mais lento. A experiência vai lhe ajudar a encontrar a velocidade adequada.

Um intervalo de dois a cinco segundos é uma boa média. Por exemplo: Relaxe seus joelhos (intervalo de dois segundos); relaxe suas panturrilhas (intervalo de dois segundos); e agora relaxe os dedos dos pés (intervalo de um segundo); relaxe os dedos dos pés (intervalo de dois segundos).

Em algumas rotinas que envolvem visualização, você pode precisar de pausas maiores. Por exemplo: Eu quero que você imagine agora que está no topo de uma escada em espiral (pausa de três segundos); crie a escada (pausa de três segundos); ela tem carpete. Crie o carpete (pausa de três segundos).

Não use o relógio para marcar esses intervalos. Desenvolva sensibilidade para o tempo. Quando conduzo hipnoses, realizo as instruções comigo mesmo enquanto as digo para o sujeito, assim mantenho um ritmo confortável.

Fale de preferência com voz mansa e monofônica. A ideia é atravessar a mente consciente do sujeito até o ponto em que ela deixa de estar ativa, permitindo que a mente subconsciente se torne acessível e receptiva às suas sugestões. Se houver muita inflexão ou drama em sua voz, a mente consciente do sujeito tende a manter o interesse, permanecendo, assim, ativa e impedindo seu objetivo de profundo relaxamento e suscetibilidade a sugestões.

Posicionamento físico

Você pode executar a hipnose sentado ou em pé. Seu cliente pode se reclinar em uma poltrona confortável, sentar-se com as costas retas em uma cadeira, deitar-se em uma cama ou no chão, permanecer com as pernas cruzadas no chão ou ficar em pé. Todas as posições funcionam, mas não necessariamente para todas as situações. Por exemplo, um procedimento rápido, de dois minutos, para aliviar dores, funciona bem em uma pessoa que esteja em pé, mas um procedimento de trinta minutos para controle da dieta não deve ser aplicado em uma pessoa que esteja na mesma posição.

Uma cadeira reclinável ou mesmo uma poltrona com apoio reto são as melhores escolhas nesse caso. Elas oferecem conforto e apoio, e o cliente dificilmente cairá no sono em uma delas. Para aplicar a hipnose, prefiro cadeiras reclináveis, mas para a auto-hipnose dou preferência a poltronas com o apoio reto. Como operador, opto por poltronas retas.

Deitar-se na cama também oferece conforto e apoio ao sujeito. A desvantagem é que ele poderá facilmente cair no sono. O corpo e a mente são condicionados a dormir quando a pessoa se deita e o cérebro atinge alfa. Um operador com prática pode evitar que isso aconteça. Quando você estiver lidando com pessoas doentes e/ou de cama, esse é o posicionamento físico com o qual você terá de lidar.

Deitar-se no chão oferece a mesma desvantagem de se deitar na cama: é mais provável que o sujeito caia no sono. Além disso, o chão tende a se tornar desconfortável mais rapidamente, por isso, desaconselho esse posicionamento em caso de procedimentos mais longos.

Sentar-se com as pernas cruzadas no chão também tende a se tornar desconfortável, portanto, também não recomendo essa opção para procedimentos mais demorados. Eu uso essa posição para minha meditação (uma forma de auto-hipnose) e tenho tido excelentes resultados. Uma vez permaneci em meditação profunda por uma hora e meia nessa posição sem qualquer desconforto físico, mas uma pessoa sem treino e sem habilidade não consegue fazer isso e ainda em pé, ou andar.

Em uma situação típica, meu cliente fica em uma poltrona reclinável, e eu em uma cadeira com encosto reto, encarando-o. Pode haver ou não uma mesa ou uma escrivaninha entre nós; isso não é importante para mim, nem para ele. Eu me posiciono próximo o suficiente para falar e ser facilmente entendido, ainda que longe o bastante para não intimidá-lo. Em algumas ocasiões especiais, preciso ficar de pé em frente ao sujeito ou ter certo contato físico - mas isso é exceção, e não regra.

Em situação ideal, a cadeira do sujeito deve ser colocada de forma a evitar qualquer luz direta sobre seus olhos. Faça com que luzes e janelas (a não ser que apresentem cortinas pesadas) fiquem atrás dele, assim ele relaxará facilmente e se sentirá mais confortável.

Onde conduzir a hipnose

Você pode conduzir a hipnose em quase todos os lugares, incluindo salas com luz fraca, exteriores com a luz solar brilhante, no silêncio e no barulho. O lugar ideal, no entanto, é um ambiente quieto e confortável, com luminosidade tênue.

Se uma distração não planejada ocorrer, tire vantagem dela. Uma vez, eu havia acabado de iniciar a indução quando um carpinteiro começou, no escritório ao lado, a martelar pregos na parede logo atrás da cabeça de meu sujeito. Era um bang bang bang interrupto. Deixei de lado minha rotina indutiva e improvisei. Disse: Barulhos exteriores não vão provocar distração. De fato, barulhos exteriores vão ajudá-lo a atingir um estado profundo e saudável de relaxamento. Então, a cada bang, eu dizia: vá mais fundo (bang); mais fundo (bang); mais e mais fundo (bang). Meu cliente entrou em relaxamento profundo, como se estivesse num elevador em queda livre e eu sequer precisei continuar com o restante de minha rotina planejada. Comecei a dar sugestões imediatamente, e então o trouxe de volta. Os resultados foram excelentes.

Música de fundo

Muitos hipnotizadores costumam ter música relaxante ou uma gravação com as ondas do mar ao fundo enquanto realizam a indução. Tentei a música e as ondas e achei satisfatório. De qualquer forma, obtive resultados igualmente bons sem o fundo musical. Tente das duas maneiras e veja qual você prefere.

Equipamento auxiliar

Tudo o que você realmente precisa é de um gravador (pode ser simples). Eu o uso apenas para gravar um dos procedimentos de indução enquanto os aplico. Então, dou a gravação ao sujeito (ver capítulo 6). Se você decidir usar sons ao fundo, precisará do equipamento para isso.

Alguns hipnotizadores utilizam um aparelho de choque elétrico para condicionar seus sujeitos. Por exemplo, durante a fase de sugestão do processo, o operador pode dizer: "Imagine que você está fumando um cigarro. Dê uma tragada profunda" (e então ele apertaria o botão, dando um choque elétrico no sujeito). Dessa forma, o sujeito equipara o ato de fumar com uma experiência dolorosa. Sou contra esses processos e equipamentos. Eles podem ser perigosos e nocivos, além de completamente desnecessários. Um bom hipnotizador pode

e nervos, além de completamente desnecessários. Um bom hipnotizador pode atingir o mesmo resultado sem lançar mão dessas medidas. Uma vez adquiri um consultório com uma dessas máquinas. Eu me recusei a aceitá-la como parte do inventário e não assinei o documento até que ela fosse fisicamente removida. Meu conselho: evite esse tipo de equipamento! Eles são ruins.

Observação do sujeito

O item-chave que você procura são modelos de respiração e tensão muscular. Conforme o sujeito entra em relaxamento profundo, a respiração se tornará suave e rítmica. Haverá uma respiração muito profunda ocasionalmente, com expiração lenta.

Observe as mãos do sujeito. Elas estão agarrando os braços da poltrona? Inquietas? Estremecidas? Ou estão apenas descansando sem tensão aparente?

A cabeça deve reclinar conforme os músculos do pescoço relaxam. A mandíbula deve ficar frouxa. Não deve haver sinais de esforço ou tensão muscular.

As pálpebras podem ficar trêmulas. Isso não é tensão, mas um indicador de que o sujeito entrou em um estado chamado REM (movimento rápido dos olhos)'. Esse estado ocorre em aproximadamente 10 ciclos por segundo de atividade cerebral, na faixa alfa. Se você observar o REM, saberá que seu cliente está hipnotizado. Ele pode entrar em hipnose sem REM, então, não se preocupe se você não observar o movimento.

Em geral, busque sinais de relaxamento que indiquem efeito hipnótico. Sinais de nervosismo e tensão indicam que não ocorreu hipnose ou se está apenas em seu início.

Não se preocupe se um sujeito não aparenta estar bem relaxado. Duas pessoas não reagem exatamente da mesma maneira à hipnose. Apenas continue executando suas rotinas hipnóticas; elas funcionarão na maioria dos casos.

Já tive clientes que, momentos após o início da indução, ficaram tão amolecidos quanto um pano molhado; outros ficaram inquietos durante parte da primeira sessão, antes de relaxarem. Alguns sequer começaram a relaxar até a segunda sessão. Tive apenas uma cliente, a qual fui incapaz de hipnotizar. Após três sessões, ela ainda permanecia tensa e nervosa. Desperdiçei todo o meu dinheiro e

tres sessões, ela ainda permanecia tensa e nervosa. Ressarci todo o seu dinheiro e a indiquei para um colega (que teve os mesmos resultados insatisfatórios).

O melhor indicador de um sujeito à hipnose é questioná-lo após o estado hipnótico. O sujeito lhe dirá se estava relaxado ou não e o que sentiu. É claro que os resultados finais são os indicadores absolutos. Se você está hipnotizando para que alguém pare de fumar e o sujeito para, então você aplicou sua habilidade de forma correta e o sujeito respondeu à ela.

Testes

Alguns hipnotizadores realizam pequenos testes durante a indução para verificar se a hipnose está funcionando. Por exemplo, eles pedem ao sujeito que tente levantar o braço após lhe dizer "Seu braço é como pedra, duro, estático". Se levantar o braço, o indivíduo não está em hipnose ainda, se não levantar, a indução gerou certo nível de hipnose.

Não realizo testes. Minha teoria é que os testes criam dúvidas na mente do sujeito. Ele pode vir a pensar "ele não está certo sobre o que está fazendo?" ou "talvez eu não seja um bom sujeito para a hipnose" ou "vai funcionar ou não?". Além disso, o que você fará se o teste não der certo e o sujeito levantar o braço? Tudo o que pode fazer é continuar a indução, o que faria de qualquer forma. Tenha confiança: a indução de fato funciona - e, pasmem, funciona mesmo.

CONSULTA PRÉ-HIPNOSE

A consulta de pré-hipnose costuma imediatamente preceder a sessão 1 de hipnose, que será discutida no próximo capítulo. Essa consulta é de extrema importância e não deve ficar de lado. (Para a auto-hipnose, um tipo de consulta de pré-hipnose também é recomendado; ver capítulo 10.)

Seu objetivo é multifacetado: é a hora de explicar ao seu cliente o que é a hipnose e responder às perguntas que eventualmente surjam. A consulta lhe dá a oportunidade de estabelecer um relacionamento com o sujeito, ganhar sua confiança e fazer com que ele realize diversos exercícios simples de relaxamento. Há uma série de perguntas-chave que devem ser colocadas para determinar se é viável ou não seguir com a hipnose.

Se o sujeito estiver apreensivo sobre ser hipnotizado (apos uma explicação detalhada do programa), não tente hipnotizá-lo! Peça para que ele pense sobre o assunto por alguns dias, deixando-o ciente de que você ficará feliz com qualquer resposta recebida.

Caso ele queira ser hipnotizado, mas você tiver reservas, não o faça. É de vital importância que você e seu cliente tenham entendimento e compreensão mútuos para que o programa obtenha sucesso. Tenha sempre em mente que o objetivo da hipnose é ajudar a melhorar a qualidade de vida, de alguma forma. E isso é difícil de ser atingido se obstáculos (como a falta de confiança, relações deficientes e apreensão mútua) existirem entre o operador e o sujeito.

Não hesite em recusar a hipnose. Uma mulher chegou ao meu consultório para começar uma série de seis sessões para controle da dieta. Em nossa consulta pré-hipnose, meu sexto sentido me disse que havia algo em extrema desarmonia entre nós. Sob um questionamento suave, a mulher admitiu sentir aversão profunda e falta de confiança em homens no geral. Ela logo disse: "Mesmo assim, não vou deixar que isso tenha interferência nenhuma". Percebi que as boas intenções dela não seriam boas o suficiente. Ela precisava de mais ajuda com sua aversão do que com o controle de sua dieta, e apenas alguém de sua confiança poderia ajudar. Eu me recusei a aceitá-la como cliente. Em vez disso, marquei para ela um encontro com uma colega, uma hipnotizadora. A mulher realizou um programa de sucesso com minha colega, dominando tanto sua aversão quanto sua compulsão por comida, e ela me telefonou para agradecer. Sem dúvidas, ela teria procurado uma hipnotizadora logo de início se conhecesse alguma. Novamente, faça sempre o que será melhor para o sujeito, mesmo que isso lhe prive de pagamentos ou de uma experiência interessante.

Importante: Se você suspeitar de um problema mental ou de saúde, não tente lidar com ele! Recuse-se a aceitar a pessoa como cliente até que ele ou ela tenha se consultado com um médico que aprove o tratamento com hipnose. Além disso, não aceite clientes usuários de drogas ilícitas. O sofrimento que você vai criar para você mesmo pode se tornar um pesadelo para toda a vida.

Cenário de consulta

A consulta deve ocorrer de forma parecida com a descrita abaixo: Primeiro: faça que o cliente preencha e assine um breve requerimento que inclua seu nome, endereço, número de telefone, objetivos que procura alcançar com a

nome, endereço, número de telefone, objetivos que procura alcançar com a hipnose, nome que ele ou ela prefere ser chamado e quaisquer outros dados pertinentes. Costumo manter o documento sucinto, preferindo obter os dados do sujeito durante a discussão e tomando minhas próprias notas.

Segundo: pergunte por que o sujeito quer ser hipnotizado. Passe o tempo necessário explorando isso em detalhes. Frequentemente, a razão dada não é o problema real. Se a resposta for controle de dieta, descubra o que ele fez no passado relacionado à dieta. Ele tem problemas de saúde? Está se tratando com um médico? Toma remédios ou drogas? Se sim, de que tipo? Por quê? Sob prescrição médica? Não passe para o próximo assunto até que você se sinta à vontade com as respostas.

Terceiro: explique em detalhes o que é e o que não é a hipnose. Alivie todas as preocupações e esteja aberto a perguntas. Explique todo o seu programa de seis sessões e os preços. Enfatize que não há garantias - o resultado depende das respostas do sujeito. Também deixe claro que não fará nada contrário à sua vontade durante a hipnose - ele não fará nada que não desejasse fazer se não estivesse hipnotizado. Também enfatize que ele sempre estará ciente de tudo o que está acontecendo e se lembrará de tudo o que ocorreu.

Quarto: dê uma curta demonstração de dois exercícios de pré-hipnose para expor quão simples é a hipnose. (Esses dois exercícios serão explicados de forma detalhada mais adiante neste capítulo.)

Quinto: Inicie com a sessão 1.

Os cinco passos acima são um roteiro sugerido para sua consulta. Na prática, você desenvolverá seu próprio estilo e sequência. Três pontos importantes a serem atingidos, independentemente de sua estrutura são:

- 1) informe ao sujeito tudo sobre você e sobre a hipnose;
- 2) informe-se completamente sobre o sujeito; e
- 3) estabeleça uma relação confortável entre você e o sujeito.

Áreas de problema

Cuidados médicos: Se o sujeito está sob cuidados médicos, não faça nada que possa causar interferência. Exceto se você for um médico (e poucos médicos conhecem ou praticam hipnose), não atue como um; esse não é seu papel e pode ser prejudicial para seu sujeito. Nos casos em que o cliente apresenta uma situação médica, sempre peço permissão para marcar uma consulta com seu médico. Se ele rejeitar, não realizo a hipnose. Se concordar, então tomo como guia os resultados de minha consulta com seu médico.

Encontre as verdadeiras razões: A razão alegada para o desejo por hipnose não costuma ser o verdadeiro problema com o qual o sujeito precisa lidar. Aqui está um dos meus casos que ilustra o ponto, de forma humorística: uma mulher bonita, de meia-idade, veio até mim buscando pelo controle de sua dieta. Ela não me parecia apresentar problema algum com seu peso, mas mesmo assim fiz uma consulta completa com ela, explicando tudo sobre hipnose e sobre meu programa para controlar a dieta. Após minha explicação, ela ainda parecia apreensiva com relação à hipnose. Então, continuei questionando, até que ela finalmente admitiu estar preocupada que eu pudesse abusar sexualmente dela enquanto estivesse hipnotizada. Assegurei-lhe com firmeza: "Você estará ciente o tempo todo, e não posso fazer nada enquanto você estiver hipnotizada que você não deseje fazer em uma situação de não-hipnose". Ela sorriu levemente e murmurou: "Esse é o problema! ".

Há alguns anos, parei de fazer hipnose específica para fumantes, controle de dieta e fobias, passando a lidar exclusivamente com autoimagem estresse. Descobri que esses dois itens estão na raiz de todos os problemas. Obviamente posso incluir uma ou outra sugestão sobre não fumar, ou regular o apetite, mas meu objetivo principal é a melhora da autoimagem e/ou o controle do estresse. Descobri que quando a autoimagem de alguém é saudável e balanceada, os problemas desaparecem ou são enfrentados de forma satisfatória.

Mantenha a calma: Ocorrências bizarras podem surgir ocasionalmente e você precisa estar pronto para lidar com elas de forma calma, confiante e madura. Nunca deixe seu cliente pensar que você não tem o controle absoluto. Não pareça aturdido, preocupado ou confuso e nunca repreenda o sujeito ou expresse decepção com relação às suas respostas. Seja lá o que o sujeito fizer ou disser é a forma como é, então você, como operador, deve aprender a aceitar e a lidar com isso.

Jamais, e repito, jamais, faça julgamentos. Se um assunto, como aborto, deixar-lhe sem jeito, ou se você for contra o aborto, não tente ajudar uma jovem solteira passando por culpa profunda por tê-lo realizado. Seus sentimentos podem fazer com que você intensifique a culpa da jovem, em vez de ajudá-la a lidar com isso.

Aqui está a situação mais bizarra pela qual passei e com a qual consegui lidar: uma mulher de meia-idade entrou histérica em meu consultório. Ela chorava, gritava e balbuciava de forma incoerente. Felizmente, eu tinha uma hora antes da próxima consulta. Minha esposa, na época minha recepcionista, e eu a levamos até uma de minhas espreguiçadeiras e então pedi a ela que se sentasse. Sentei-me à sua frente e não disse nada. Deixei que ela chorasse e balbuciasse até ficar exausta. Em meio a seus balbucios, entendi o suficiente de sua história para saber que ela era suicida e estava a caminho de se matar quando parou em meu consultório. Os detalhes de por que ela se mataria não são relevantes para esse exemplo; sua vida estava uma bagunça. Quando ela finalmente se cansou, disse "Desculpe-me por lhe incomodar. Eu sei que é impossível para você me hipnotizar ou me ajudar enquanto eu estiver nessa condição".

"Conversemos sobre isso", eu disse. "Seus olhos estão completamente vermelhos, eles devem estar queimando". Ela balançou a cabeça, concordando. "Por que você não fecha os olhos e os descansa enquanto conversamos?". Ela o fez, e eu a conduzi a hipnose em minutos sem que ela percebesse. Meu objetivo era que ela, sob hipnose, fizesse um pacto com si mesma para continuar viva por duas semanas enquanto me dava a chance de ajudá-la. A história teve um final feliz. Após quatro sessões, em duas semanas, ela rejeitou os pensamentos suicidas e começou a exercitar sua opção por viver. Nas semanas seguintes, ela estava com sua vida bastante reestruturada.

Esquecendo-se das palavras: Se você se esquecer do que deve dizer enquanto hipnotizar um sujeito, não entre em pânico, gagueje ou peça desculpas. Apenas tome um curto intervalo e então diga algo como "Apenas relaxe, mais e mais profundamente a cada respiração". Em um momento você vai se lembrar de sua fala (ou encontrar, bem próximo, um papel com as palavras). Enquanto isso, improvise de forma branda, lenta e confiante.

Paixão: O vínculo entre o operador e o sujeito cresce de forma bastante forte e rápida. O sujeito ocasionalmente interpreta essa ligação como algo mais forte e mais pessoal.

Esteja avisado de antemão que seu cliente pode se apaixonar por você. Isso é algo com que você terá de lidar da sua própria maneira. Você deve ser firme sem deixá-lo pensar que você o está rejeitando. É sadio praticar a "não socialização", e evitar encontros casuais, mesmo um almoço. Quanto tive um sujeito ultra zeloso que tentou se familiarizar comigo, eu a lembrei de que minha esposa era a recepcionista - o que sempre jogou um balde de água fria na situação. Eu recomendo que, se você estiver nesse meio, coloque seu esposo ou sua esposa como recepcionista. Se você não for da área, mas praticar a hipnose como hobby, tente fazer com que uma terceira pessoa participe - caso contrário, você estará sozinho e poderá se encontrar em uma situação desconfortável.

Dependência: Outro problema que pode crescer a partir desse forte laço é a dependência. Como um operador, use a hipnose para capacitar a pessoa a se tornar mais independente; e esse é quase sempre o resultado. De vez em quando, contudo, um sujeito acha confortável se apoiar em um operador "forte, confiante e sábio". Se isso ocorrer, você deve desacostumá-lo o mais rápido possível, tanto para o seu bem quanto para o dele mesmo.

Aqui está uma situação com a qual me deparei certa vez: a sra. X era uma modelo que tinha medo de praticamente tudo. Ela era ex-amante de um mafioso local que fora assassinado minutos depois de ela sair de casa, em razão a esse fato, ela temia por sua vida também. Quando era jovem, seus pais foram dominadores e nunca permitiram que ela tomasse as mais simples decisões, pelo contrário, diziam-lhe o que fazer e como agir. Seu agente lhe dizia o que fazer; seu namorado mafioso também. Ela nunca havia vivido a própria vida.

Então, ela me procurou e, com a ajuda da hipnose, aprendeu a como ser livre. Livre para viver. Livre para ter coragem. Foi uma grande experiência e ela não queria deixá-la. Depois que nossas seis sessões terminaram, ela telefonava para meu consultório durante o dia e para minha casa à noite. Nas primeiras vezes, fui tolerante. Então, eu lhe pedi educadamente que parasse de ligar. Depois de quase duas semanas de tentativas inúteis, disse a ela

friamente para nunca mais me telefonar e que, caso ela o fizesse, eu desligaria sem falar nada. Ela chorou, é claro, mas rapidamente se conformou e continuou a buscar uma vida de sucesso sozinha. Ela sabia como, mas não queria se desfazer de seu cobertor de segurança. Às vezes, é preciso que você tome uma atitude firme, tanto para a segurança de seus clientes, como para a sua própria. Outra regra: Nunca permita que seu cliente tome as rédeas ou lhe diga o que fazer!

Respostas não planejadas: Não permita que respostas não planejadas desviem sua atenção. Em certa ocasião, eu estava hipnotizando uma mulher pela primeira vez. Em um ponto do procedimento, eu disse "Seus braços estão agora como pedras. Rígidos. Dormentes. Simplesmente imóveis." A mulher imediatamente abriu um sorriso de orelha a orelha. Seus olhos permaneciam fechados, mas ela riu por cerca de um minuto. Eu estava curioso para saber o motivo pelo qual aquilo estava acontecendo, mas ignorei a atitude. Apenas continuei a falar monotonamente as palavras para levá-la ao profundo relaxamento. Mais tarde, quando a sessão acabou, ela me explicou que sua intenção era sacudir vigorosamente os dois braços no ar quando eu disse que eles estavam imóveis e gritar "Olha!... não está funcionando!". No entanto, ela era incapaz de levantar os braços. A mulher ficou impressionada com o quão tola ela era e pôde tomar ciência de quem ela era, sentada sem controle na poltrona e, ainda, sem ser capaz de mover os braços simplesmente porque eu havia dito que ela não podia movê-los. Aquilo justificou sua risada.

Exercícios de pré-hipnose

A seguir, há dois exercícios de pré-hipnose. Use-os durante seu período de consulta para familiarizar seu cliente com a hipnose e relaxá-lo. As palavras em *itálico* são as que você diz. (você encontrará exercícios de auto-hipnose no capítulo 10).

Exercício 1: Quero que você feche seus olhos agora para um breve exercício. Quero que desenhe um quadro negro em sua mente. Crie o quadro negro. Ele pode ser preto ou verde ou de qualquer cor que você queira. Crie-o. Há um suporte com giz e um apagador. Você tem isso?

(Espere pela resposta. Quando tiver um "sim" como resposta, prossiga.)

Ótimo. Agora, pegue um pedaço de giz e desenhe um círculo no quadro. Você tem o círculo?

(Espere por um "sim" e então prossiga.)

Bom. Agora, escreva a letra A dentro do círculo. Você tem o A dentro do círculo ?

(Espere por um "sim" e então prossiga.)

Agora, apague a letra A de dentro do círculo, mas não apague o círculo. Diga "pronto" quando você terminar.

(Espere pelo "pronto".)

Muito bem. Agora, apague o círculo e abra os olhos.

Nesse ponto, você deve ter uma breve conversa com o sujeito sobre sua experiência com o quadro negro. Assegure-lhe de que, qualquer experiência que tenha passado, foi boa. Cada pessoa responde de maneira diferente. Alguns veem, de fato, o quadro. Outros o sentem. Outros ainda sabem intelectualmente que ele está ali. Todas as respostas estão corretas. Não há experiências erradas em hipnose: qualquer que seja a forma de sua experiência, ela é sua, e está correta. Aponte para seu cliente que esse tipo de resposta acontece com frequência em hipnose.

Exercício 2: Feche seus olhos novamente para mais um exercício de treinamento. Dessa vez, quero que concentre sua atenção na ponta de seu nariz. Você está fazendo isso?

(Espere por um "sim" e prossiga.)

Muito bem. Mantenha sua atenção concentrada de forma delicada e informal na ponta de seu nariz e continue ouvindo o som de minha voz. Em algumas técnicas de hipnose, vamos fazer isso juntos, pedirei para que você concentre sua atenção na ponta de seu nariz para intensificar sua concentração e aprofundar seu estado de relaxamento. Se a qualquer momento durante a hipnose você sentir sua mente se desviando, tudo o que precisa fazer é concentrar sua atenção na ponta de seu nariz, como está fazendo agora, e sua mente irá parar de se desviar e

voltará a seguir minha voz. Você pode abrir seus olhos agora.

É necessário que você tenha uma breve conversa com seu cliente após esse exercício. Então, você estará pronto para começar a sessão de hipnose 1 da maneira como ela está detalhada no capítulo seguinte.

Capítulo 2

SESSÃO DE HIPNOSE 1

Essa sessão é uma excelente sequência de rotinas para testar a reação de um sujeito ao operador (você) e torná-lo apto a entender os procedimentos da hipnose.

A Sessão 1 consiste em doze rotinas, nesta sequência: A, 1A, B, 1B, 1C, 1D, 1E, 1F, 1G, 1H, 1I e 1J.

Antes de começar a sessão 1, dê as seguintes instruções :

Em alguns minutos, vou lhe pedir para que feche seus olhos e siga minhas instruções. Logo depois de começarmos a sessão, vou pedir que abra os olhos em três ocasiões diferentes. Quando eu lhe pedir isso, não quero que realmente abra seus olhos, mas que finja tentar abri-los, forçando as pálpebras, mas não quero que os abra. Então, direi algo como "Agora, relaxe os olhos" e, nessa hora, você deve parar de tentar abri-los e simplesmente relaxar. É isso o que quero.

(Eu demonstro o que pretendo.)

Agora é sua vez de tentar.

(Eu espero alguns momentos para permitir que o sujeito faça com as pálpebras o que acabei de demonstrar.)

Muito bem. Claro que, ao final dessa sessão, eu realmente vou querer que abra seus olhos quando eu disser algo como "Em alguns momentos, vou contar de um a cinco e você abrirá seus olhos, ficando totalmente acordado". Você entendeu? No começo, faremos três breves testes nos quais não quero que abra seus olhos, mas ao final da sessão, eu realmente quero que você os abra.

(Eu espero para que o sujeito demonstre que entendeu o procedimento. Se ele não entender, retomo as explicações até que ele as entenda completamente.)

Agora vamos começar.

ROTINA A

Em primeiro lugar, quero que você fique em pé e se alongue bem. Relaxe o pescoço.

(Eu espero alguns momentos enquanto o sujeito se levanta e se alonga cuidadosamente.)

Muito bem. Agora, quero que você se sente em uma poltrona e relaxe. Feche os olhos e respire suave e profundamente, exalando o ar por completo, do fundo de seus pulmões. Completamente. Faça isso mais uma vez. Apenas relaxe e deixe tudo de lado. Mais uma vez, e dessa vez, segure a respiração quando tiver enchido seus pulmões com ar limpo, refrescante e relaxante. Segure-o dentro de você. Mantenha os olhos fechados. Agora solte sua respiração lentamente e sinta-se relaxar por inteiro.

ROTINA 1A

Concentre agora a atenção em seus joelhos, e relaxe tudo abaixo deles. Relaxe suas panturrilhas, tornozelos e pés. Relaxe os dedos dos pés. Tudo abaixo de seus joelhos está agora solto e relaxado. Relaxe agora suas coxas o máximo que puder. Deixe que elas se afundem, frouxas e pesadas, na poltrona. Relaxe o quadril e a cintura. Relaxe agora seu peito o mais completo possível. Permita que sua respiração se torne simples e profunda, mais regular e relaxada. Relaxe agora seus ombros. Deixe os músculos de seus ombros pesados e soltos. Mais e mais relaxados. Relaxe seu pescoço e garganta. Deixe sua cabeça inclinada enquanto todos os músculos de seu pescoço relaxam. Agora relaxe sua face o máximo que puder. Permita que ela fique macia e solta, relaxada. Suas mandíbulas estão soltas e relaxadas e seus dentes não estão se tocando. Agora relaxe todos os pequenos músculos ao redor de suas pálpebras. Sinta suas pálpebras pulsando, deforma pesada e macia. Relaxe mais e mais profundamente.

Em um momento, vou pedir para abrirem suas pálpebras. Quando eu lhe pedir isso, suas pálpebras estarão tão relaxadas e pesadas que mal poderão se mover e, quando eu pedir para que você as feche novamente, você vai se permitir relaxar ainda mais intensamente. Agora, tente abrir suas pálpebras. Agora feche os olhos e sinta-se relaxando ainda mais.

e sente-se relaxando ainda mais.

ROTINA B

Quero que você imagine que todas as suas tensões, os seus medos e suas preocupações estão saindo pelo topo de sua cabeça. Deixe-os sair por sua face, pescoço, ombros, peito, cintura, quadris; deixe-os sair por suas coxas e joelhos, por suas panturrilhas, tornozelos e pés, e pelos dedos de seus pés. Toda sua tensão, todos os seus medos e suas preocupações estão saindo agora, da ponta dos dedos de seus pés, e você está relaxando mais e mais.

ROTINA 1B

Vamos fazer esse exercício de relaxamento mais uma vez. Dessa vez, quero que você se permita relaxar de modo ainda mais profundo e completo.

Concentre sua atenção em seus joelhos mais uma vez, e relaxe tudo abaixo deles. Relaxe sua panturrilha, seus tornozelos, seus pés e os dedos de seus pés. Agora relaxe suas coxas ainda mais completamente. Deixe suas coxas afundarem frouxas e pesadas na poltrona. Relaxe o quadril e a cintura. Agora sinta o relaxamento passando para seu peito. Relaxe os órgãos vitais dentro de seu peito, seu coração, seus pulmões. Permita que sua respiração seja intensa, regular, mais e mais completamente relaxada. Agora relaxe seus ombros. Sinta seus ombros pesados e soltos, mais e mais relaxados. Relaxe seu pescoço e sua garganta. Relaxe o rosto. Sinta seu rosto completamente macio e solto, inteiramente relaxado. Relaxe agora todos os pequenos músculos ao redor de suas pálpebras. Sinta suas pálpebras pesadas e quietas, mais e mais profundamente relaxadas.

Em um instante, quando eu pedir para que você abra suas pálpebras, elas vão estar tão relaxadas, tão inertes, que não devem sequer responder. Mas, seja com as pálpebras abertas ou fechadas, quando eu lhe pedir para fechar os olhos novamente, você vai se permitir relaxar ainda mais completamente. Abra suas pálpebras. Agora, feche os olhos, e sinta-se relaxando ainda mais.

ROTINA 1C

Vamos fazer esse exercício de relaxamento mais uma vez. Dessa vez, você vai se permitir relaxar completamente. Não há nada a temer, você sempre vai me

ouvir, então se afaste de todas as repreensões e se permita mergulhar em um perfeito estado de relaxamento.

Concentre de novo sua atenção em seus joelhos, e relaxe tudo abaixo deles. Relaxe sua panturrilha, tornozelos, pés e dedos dos pés. Agora relaxe suas coxas completamente. Sinta um profundo e pesado relaxamento em seu quadril. Sinta esse relaxamento passando para sua cintura, indo para seu peito, seus ombros, pesados e soltos, completamente relaxados. Agora essa sensação está indo para seu pescoço e garganta, para todo o seu rosto. Seu rosto está inteiramente brando e solto, completamente relaxado, e a sensação de relaxamento está indo em direção aos seus olhos e pálpebras. Suas pálpebras estão pesadas e brandas, cada vez mais profundamente relaxadas.

ROTINA 1D

Em um momento, quando eu lhe pedir para abrir suas pálpebras, quero que acredite fortemente que elas estão grudadas; que acredite que elas são um único pedaço de pele. Como um único pedaço de pele. Não se oponha ou seja cético, dizendo que pode abri-las. Apenas acredite, apenas imagine que suas pálpebras estão coladas. E se você acreditar ou imaginar que não pode abri-las, então realmente não será capaz de abri-las. Acredite agora, com muita força, que suas pálpebras estão coladas. Imagine que elas são como um único pedaço de pele. Tente abrir seus olhos. Agora deixe seus olhos relaxados. Sinta-se relaxando por inteiro.

ROTINA 1E

Quero que você imagine que está olhando para um quadro negro, em que há um círculo. Dentro do círculo, faça um X. Agora, apague o X de dentro do círculo. Apague, também, o círculo. Esqueça-se do quadro negro enquanto você relaxa profundamente.

Em um momento, vou fazer uma contagem regressiva, partindo de 100. Quero que, silenciosamente, você conte comigo. Diga cada número a você mesmo enquanto eu os digo, então, quando eu lhe pedir, apague o número de sua mente e permita-se relaxar mais profundamente. 100... diga 100 a você mesmo. Agora, apague-o de sua mente e relaxe. 99... e apague-o; 98 e apague; 97... Agora apague-o completamente, até não existir nada além de ondas de relaxamento.

ROTINA 1F

Concentre sua atenção, agora, na ponta de seu nariz, exatamente como praticamos antes. Mantenha sua atenção moderadamente concentrada na ponta de seu nariz até atingir um ponto em que sua atenção completa esteja em minha voz. E quando você atingir esse ponto, você pode se esquecer de seu nariz e somente continuar ouvindo minha voz, permitindo-se relaxar mais e mais profundamente. Enquanto você mantém sua atenção concentrada de forma bastante leve na ponta de seu nariz, vou conduzi-lo progressivamente através de quatro níveis profundos de relaxamento.

ROTINA 1G

Vou nomear esses níveis com letras do alfabeto e, quando você atingir o primeiro nível, nível A, você estará dez vezes mais relaxado que está agora. E então, do nível A, você vai para o nível B, e quando atingir o nível B, você estará dez vezes mais relaxado do que estava antes. E, do nível B, vamos além, abaixo, para o nível C. Quando atingir o nível C, você estará dez vezes mais relaxado que estava antes. Então, do nível C, vamos ainda mais intimamente, para o nível mais profundo de relaxamento, o nível D. E, quando você atingir o nível D, você estará novamente dez vezes mais relaxado que estava antes. Você está se deslocando para baixo agora, duas vezes mais fundo a cada vez que expira. Duas vezes mais fundo a cada respiração. Suas mãos e dedos estão relaxados e pesados, e eles continuam ficando mais pesados. Sinta o peso crescendo em suas mãos e dedos. Pesados... ainda pesados, até que por fim tornam-se pesados como se suas mãos e dedos fossem feitos de chumbo. E essa sensação de relaxamento profundo e pesado está caminhando agora para seus antebraços. Sinta essa sensação subindo por seus braços, correndo por seus ombros, por seu pescoço, por seu rosto, por seus olhos. Sinta-a correndo por suas sobrancelhas, sua testa, pelo topo de sua cabeça. O profundo sentimento de relaxamento e peso está correndo por trás de sua cabeça e de seu pescoço. Você está, agora, aproximando-se do nível A.

ROTINA 1H

Você está no nível A agora, e ainda se aprofundando. Cinco vezes mais profundo agora, a cada expiração. Cinco vezes mais profundo a cada respiração. Sua mente está inerte e em paz. Você não está pensando em nada agora. Você

está muito relaxado para pensar. Muito contortável para pensar. E esse pesado relaxamento em sua mente está indo para seu rosto e seus olhos. Esse relaxamento está flutuando para baixo, em seu pescoço e peito. Indo para sua cintura, seu quadril, suas coxas, seus joelhos, sua panturrilha, seus tornozelos, pés e dedos dos pés. Você está agora se aproximando do nível B.

ROTINA 1I

Você está no nível B agora, e ainda se aprofundando. Flutuando deforma suave e delicada, em perfeito relaxamento. Seus braços e pernas estão agora tão relaxados que parecem pedras. Suas pernas e braços estão rígidos, dormentes e pesados... completamente imóveis. Eles são como tábuas. Você está, agora, se aproximando do nível C. Agora você está no nível C e ainda se aprofundando, mergulhando na poltrona, mergulhando em um cada vez mais profundo e perfeito relaxamento. Enquanto você continua se aprofundando ainda mais, eu vou fazer uma contagem regressiva, de 15 a 1. Cada número que eu disser vai lhe levar ainda mais profundamente e, quando eu chegar ao 1, você estará no nível D. 15, mais fundo, 14, ainda mais fundo, 13... 12... 11... 10... 9... 8... 7... 6, deixe tudo ir agora, 5... 4... 3... 2... 1... 1... 1..., profundo, obscuro, pesado, enevoado. Você está agora no nível D e ainda se aprofundando. Não há limite agora... não há limite. Continue flutuando, aprofundando-se mais e mais até o perfeito relaxamento, mais profundo a cada respiração.

Nesse momento, dê suas sugestões. Quando eu uso essa sessão como a única planejada com meu cliente, as sugestões são tão extensas quanto necessário para o problema em questão. Normalmente, essa sessão é apenas a primeira de quatro ou seis planejadas para lidar com o problema. Nesse caso, coloco algumas sugestões gerais de bemestar, como as seguintes:

Esta é a primeira de uma série de sessões de hipnose que vai lhe capacitar a ter mais controle de sua vida e a enriquecê-la por meio da resolução de seus problemas.

Repita as seguintes afirmações para si enquanto eu as digo: `A cada dia, de alguma maneira, estou melhorando e mais".

Pensamentos positivos trazem os benefícios e as vantagens que desejo.

Use as sugestões acima ou crie as suas próprias. Entretanto, você deve colocar

pelo menos uma sugestão e provavelmente não mais que três nesse ponto. Então, prossiga com a rotina de fechamento, 1J.

ROTINA 1J

Na próxima vez que eu lhe vir, ou quando você ouvir minha voz no áudio você vai se permitir relaxar dez vezes mais profundamente que agora e então as sugestões que lhe dei penetrarão com dez vezes mais profundidade em sua mente.

Daqui a alguns momentos vou lhe acordar. Quando acordar, você vai se sentir relaxado e renovado por completo. Você vai se sentir vivo e alerta, bastante revigorado. Cheio de energia. Você vai se sentir maravilhoso e continuará se sentindo bem e relaxado o resto do dia e à noite. Na hora em que for se deitar, você vai dormir profundamente durante toda a noite. A primeira coisa que vai perceber será o amanhecer e você acordará se sentindo no topo do mundo.

Vou agora contar de 1 a 5. Ao final de 5, você vai abrir seus olhos, ficar completamente acordado e se sentindo bem, relaxado, renovado, alerta, e com bons fluidos. Você se sentirá simplesmente maravilhoso!

1... 2... voltando lentamente agora... 3... quando eu contar 5, você vai abrir seus olhos, ficar completamente acordado e se sentindo bem, melhor que antes... 4... 5. Ao atingir o 5, eu normalmente estalo os dedos e digo: Abra os olhos, completamente acordado e sentindo-se bem, sentindo-se melhor do que antes, e que assim seja!

APONTAMENTOS À SESSÃO 1

Examine atentamente as rotinas 1A, 1B e 1C. Em um primeiro momento, elas parecem ser a mesma coisa, mas um exame mais atento revela diferenças sutis na expressão e essas diferenças são muito importantes. Há um progresso entre quando dizemos para o sujeito relaxar, sentir o relaxamento e estar relaxado.

A Rotina 1J utiliza as palavras "ou quando quer que você ouvir minha voz no áudio". Se você não for gravar nenhuma das sessões, entretanto, omita essa parte. Se você acha que pode realizar o relaxamento por telefone, então acrescente "ou quando quer que você ouvir minha voz pelo telefone". Isso vai

condicionar o sujeito para as futuras sessões.

Capítulo 3

SESSÃO DE HIPNOSE 2

Nessa sessão, nós efetivamente começamos o processo e atingimos dois objetivos: iniciar rotinas específicas, fornecendo sugestões para lidar com dietas e hábitos alimentares (ou qualquer outro problema); e ensinar ao sujeito a autohipnose.

A Sessão 2 consiste em 16 rotinas na seguinte sequência: A, B, C, D, E, F, G, H, J, K, L, M, N, O, P e Q. As rotinas A e B podem ser encontradas no capítulo 2.

ROTINA C

Concentre sua atenção nos dedos de seus pés agora e permita que eles relaxem completamente. Cada dedo está aliviado e pesado. Agora deixe esse relaxamento fluir para seus pés, tornozelos, panturrilhas e joelhos. Sinta o relaxamento fluindo por suas coxas e quadril. Por sua cintura e por seu peito agora. Sinta sua respiração mais fácil e profunda, mais regular e relaxada. Permita agora que a profunda sensação de relaxamento vá para seus ombros, desça por seus braços, pelos antebraços, por suas mãos e dedos das mãos; sinta o relaxamento fluir na parte de trás de seus antebraços, de seus braços e de seus ombros, fluindo para seu pescoço, por seu rosto, queixo, bochechas... sinta suas orelhas relaxadas. Agora, sinta o relaxamento fluir por seus olhos e pálpebras. Suas pálpebras estão bastante pesadas e suaves. Sinta o relaxamento fluindo por suas sobrancelhas, sua testa, pelo topo de sua cabeça, e descendo por trás dela e por trás de seu pescoço.

ROTINA D

Um novo peso está surgindo nos dedos de seus pés agora. Duas vezes mais forte que na primeira vez. Imagine um grande peso em cada dedo de seus pés. Sinta o profundo peso e sinta-se cada vez mais relaxado. E essa pesada e profunda sensação está indo agora para seus pés, seus tornozelos, suas panturrilhas, seus joelhos, indo para suas coxas e quadril, para sua cintura. Ela

está flutuando agora para seu peito, relaxando seu coração, seus pulmões, permitindo que sua respiração seja mais intensa, mais regular e cada vez mais relaxada. Agora a profunda sensação de peso está fluindo para seus ombros, e descendo por seus braços, seus antebraços, por suas mãos e pelos dedos de suas mãos. E agora essa sensação está flutuando de volta através de seus antebraços, de seus braços, de seus ombros e pescoço, correndo por seu rosto, por seus olhos, por suas sobrancelhas e testa, pela parte mais alta de sua cabeça, e descendo por trás de sua cabeça e por trás de seu pescoço.

ROTINA E

Um novo peso está surgindo agora no topo de sua cabeça. Duas vezes mais pesado que antes. Duas vezes mais pesado. Imagine um grande peso bem no topo de sua cabeça, macio, relaxado e pesado. Sinta o pesado relaxamento descendo por seu rosto e olhos, descendo por seu pescoço, por seus ombros, fluindo por seu peito, cintura, quadril, coxas, joelhos, panturrilhas e tornozelos, por seus pés e pelos dedos de seus pés. Profundamente relaxado, aliviado e sem forças, confortável do topo de sua cabeça até a ponta dos dedos dos pés.

ROTINA F

Quero agora que você imagine um quadro negro. Nesse quadro negro, imagine um círculo. Dentro desse círculo, vamos colocar as letras do alfabeto na ordem inversa e, depois de cada letra que você colocar no círculo, você vai apagá-la de lá e se permitir relaxar mais e mais profundamente.

Desenhe o quadro negro agora. Desenhe o círculo. Dentro do círculo, coloque a letra Z. Agora, apague a letra Z de dentro do círculo e vá mais fundo. Coloque a letra Y dentro do círculo, apague-a e vá mais fundo. X, apague-a e vá ainda mais fundo. W, e apague; V, e apague. U, e apague. T, e apague. S, e apague. R, e apague. Q, e apague. P, e apague. O, e apague. N, e apague. M, e apague. L, e apague. K, e apague. J, e apague. I, e apague. H, e apague. G, e apague. F, e apague. E, e apague. D, e apague. C, e apague. B, e apague. A, e apague. Agora, apague o círculo e esqueça o quadro negro. Apenas continue relaxando mais e mais profundamente. Sinta-se mergulhar na poltrona, sua mente e seu corpo sendo levados mais e mais profundamente no relaxamento, mais fundo a cada respiração.

ROTINA G

ROTINA G

Quero agora que imagine que você está olhando para um céu de verão, azul e claro. No céu, um avião está escrevendo seu primeiro nome em letras brancas e macias, como nuvens. Veja seu nome flutuando macio e branco como uma nuvem no céu claro e azul. Agora, deixe que seu nome se dissolva. Deixe o vento dissipar seu nome no azul. Esqueça seu nome. Esqueça-se inclusive de que você tem um nome. Os nomes não são importantes. Apenas continue ouvindo minha voz e permita-se relaxar ainda mais profundamente.

ROTINA H

Quero agora que você imagine que eu estou colocando um pesado saco de areia em cada um de seus joelhos. Sinta a areia pressionando seus joelhos para baixo. Seus joelhos estão ficando mais pesados e relaxados. Na areia, há um ingrediente anestésico bastante poderoso e a dormência está descendo por seus joelhos agora. Seus joelhos estão ficando cada vez mais dormentes sob a areia. A pesada sensação de dormência está descendo para suas panturrilhas, para seus tornozelos, para seus pés e para os dedos de seus pés. Tudo abaixo de seus joelhos está dormente e mais dormente por causa da areia. Agora, a pesada sensação de dormência está subindo para suas coxas, fluindo para seu quadril, através de sua cintura, até seu peito. Essa sensação flui para seus ombros, e eles ficam mais pesados e dormentes. A sensação flui para seus braços, seus antebraços, para suas mãos e para os dedos de suas mãos. Agora, ela está fluindo de volta por seus antebraços e braços, por seus ombros, por seu pescoço, em seu rosto e em seus olhos, subindo por suas sobrancelhas, por sua testa, pelo topo de sua cabeça, descendo pela parte de trás de sua cabeça e pela parte de trás de seu pescoço.

ROTINA J

Conforme você continua flutuando, deslocando-se de modo suave e delicado, mais e mais profundamente relaxado a cada respiração, quero que concentre sua atenção na ponta de seu nariz. Mantenha sua atenção concentrada, de um jeito delicado e preguiçoso, na ponta de seu nariz até alcançar um ponto em que sua atenção esteja completamente voltada ao som de minha voz. Quando atingir esse ponto, você pode esquecer seu nariz e apenas continuar ouvindo minha voz e permitindo-se relaxar mais e mais profundamente. Enquanto você mantém sua atenção delicadamente concentrada na ponta de seu nariz, quero que imagine que

eu estou colocando sobre sua língua, em sua boca, um pequeno pedaço de chocolate. Você não o engole; ele apenas fica sobre sua língua. Perceba o gosto amargo do chocolate. É amargo e está ficando cada vez mais e mais amargo enquanto vai derretendo em sua língua. Ele é tão amargo que você mal pode mantê-lo na boca. O sabor é horrível. De agora em diante você estará completamente livre de qualquer desejo por chocolate ou bala ou doces de qualquer tipo. Você estará completamente livre desse desejo, completamente livre de agora em diante. Estou tirando o chocolate amargo de sua boca agora. Você sente sua boca limpa agora. Sua boca está limpa, completamente fresca e limpa. Você está contente, pois aquele gosto terrível saiu de sua língua.

ROTINA K-1 (USE SOMENTE COM MULHERES)

Quero que você se imagine. Veja você mesma como realmente quer ser, a verdadeira você. Viva e vibrante, com total controle, serena e amável. Essa é você. Essa é a verdadeira você. Essa é a mulher que você pode vir a ser. Nesse momento, você está fazendo a si mesma uma promessa. Não uma promessa para mim... uma promessa a você mesma... um compromisso para se tornar a verdadeira você. Esse compromisso estará com você, mais forte a cada dia. De agora em diante, a cada dia você se tornará integralmente a mulher adorável que você quer ser. Você estará relaxada e serena, independentemente do que esteja acontecendo à sua volta. E não importa o que aconteça, você poderá lidar com isso de uma maneira sensata e relaxada. Você vai se sentir muito bem e terá toda a energia do mundo a cada dia. Será bastante fácil para você se manter em sua dieta, a cada dia. Não importa onde você esteja, não importa o que estiver fazendo.

ROTINA K-2 (USE SOMENTE COM HOMENS)

Quero que você se imagine. Veja você mesmo como realmente quer ser, o verdadeiro você. Confiante e disposto, com total controle, saudável e arrumado. Esse é você. Esse é o verdadeiro você. Esse é o homem que você pode vir a ser. Nesse momento, você está fazendo a si mesmo uma promessa. Não uma promessa para mim... uma promessa a você mesmo... um compromisso para se tornar o verdadeiro você. Esse compromisso estará com você, mais forte a cada dia. De agora em diante, a cada dia, você se tornará integralmente o homem belo e arrumado que você quer ser. Você estará relaxado e calmo independentemente do que esteja acontecendo à sua volta. E não importa o que aconteça, você

poderá lidar com isso de uma maneira sensata e relaxada. Você vai se sentir muito bem e você terá toda a energia do mundo a cada dia. E será bastante fácil para você se manter em sua dieta, a cada dia. Não importa onde você esteja, não importa o que estiver fazendo.

ROTINA L

De manhã, você vai comer uma pequena porção de proteína, uma pequena porção de frutas ou suco e uma torrada sem manteiga. No almoço, você comerá uma pequena porção de proteína e uma pequena porção de frutas frescas ou legumes. No jantar, você vai comer uma pequena porção de salada com tempero bem leve, uma pequena porção de proteína e meia xícara de legumes cozidos, servidos sem manteiga ou margarina.

ROTINA M

Você sempre vai comer bastante devagar e, quando tiver comido apenas um pouco da quantia de comida apropriada, você vai se sentir cheio, completamente cheio e satisfeito, com apenas um pouco da comida certa. Isso é tudo o que seu corpo precisa agora. Isso é tudo o que você vai querer. Você não vai ter desejo de comer doces, ou amido, ou comidas gordurosas. Quanto mais você se mantiver em sua dieta, será mais fácil seu peso simplesmente "derreter" e ir embora. Todo esse peso extra vai desaparecer de um jeito rápido e fácil. A cada dia você estará mais magro, mais leve e mais bonito, e você se sentirá melhor a cada dia. E você também irá exercer com fidelidade o pequeno exercício de autohipnose que vamos praticar juntos agora.

(Onde a palavra "bonito" é usada, você pode achar mais apropriado usar "atraente". Se o sujeito for um mulher, use "bonita" e "atraente".)

ROTINA N

Em alguns momentos, vou lhe pedir para abrir os olhos e olhar para o ponto de luz que vou segurar à sua frente. Você não vai acordar quando seus olhos se abrirem. Você não vai acordar. Você irá ainda mais fundo em seu relaxamento. Abra seus olhos agora, olhe para o ponto de luz que estou segurando à sua frente e respire profundamente.

(Enquanto você pede ao sujeito para que abra seus olhos, segure um cartão em

(Enquanto você pede ao sujeito para que abra seus olhos, segure um cartão em que apareça um ponto de luz grande e vermelho para que ele dirija a atenção a esse ponto. Um tamanho útil para esse cartão é 15x15 cm, preferencialmente branco, no qual esteja desenhado um círculo tão grande quanto caiba no espaço. O círculo deve ser pintado de vermelho brilhante. Segure o cartão na altura dos olhos do sujeito, a uma distância de aproximadamente 1 m à sua frente.)

Profundo e completo. Agora, feche seus olhos, expire e pense 5... 5... 5... e vá mais fundo. Respire fundo mais uma vez agora e pense 4... 4... 4... e expire. Mais uma vez, respire profundamente, pense 3... 3... 3... e expire. Mais e mais profundamente relaxado. Respire fundo e pense 2... 2... 2... e expire. Respire profundamente mais uma vez, expire e pense 1... 1... deixe tudo fluir agora... 1.

Imagine agora uma pesada e profunda força de relaxamento sobre as suas pálpebras. Sinta essa profunda e relaxante força fluindo de suas pálpebras, descendo por seu rosto, ombros, peito, cintura e quadril, descendo por suas coxas, joelhos, panturrilhas, tornozelos, descendo por seus pés e pelos dedos de seus pés.

ROTINA 0

Em alguns momentos, vou fazer uma contagem regressiva, de 10 a 1. Quero que você conte comigo silenciosamente, para você. Pense em cada número conforme eu os digo e permita que cada um deles lhe guie mais profundamente. 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Você está agora profundamente relaxado e pode dar a si mesmo as seguintes sugestões. Diga as palavras a você mesmo conforme eu as digo: Eu sempre estarei calmo e relaxado. Não vou querer comer nada até a hora do jantar.

(Em vez de "hora do jantar", substitua por aquilo que for mais apropriado. Pode ser "até a hora do almoço" ou "até amanhã", ou qualquer outra instrução.)

Agora, desenhe o ponto de luz para o qual você olhou no começo desse exercício. Imagine esse ponto de luz fluindo, viajando junto com suas sugestões. Viajando a caminho da parte de trás de sua cabeça, a caminho da parte de trás. Quando você tiver o ponto de luz e as sugestões juntos na parte de trás de sua cabeça, apague-os, esqueça-se do ponto de luz e das sugestões, apenas deixe tudo isso desaparecer. Permita-se relaxar.

ROTINA P

Entre agora e a próxima vez que eu o vir, você vai praticar esse exercício de autohipnose fielmente ao menos três vezes por dia, mesmo que você pense que não precisa dele. Ele lhe faz sentir maravilhoso. E toda vez que você fizer essa rotina de autohipnose, você vai relaxar completamente. Você irá tão fundo quanto está agora. Exatamente como você está agora e as sugestões que você se deu penetrarão de forma ainda mais profunda em sua mente. Praticando a autohipnose todos os dias, fielmente, você terá controle total sobre seu apetite. Você pode dissolver qualquer fome; você pode dissolver qualquer tensão, qualquer desejo por comida ou bebida que você não deve ter. A cada dia, seu peso vai continuar diminuindo e você vai continuar com aparência melhor e melhor, e vai continuar se sentindo melhor a cada dia.

ROTINA Q

Da próxima vez que o vir, ou quando quer que você ouça minha voz na gravação, você se permitirá relaxar de forma ainda mais profunda que está agora. E as sugestões que eu lhe dei vão continuar entrando em sua mente, mais fundo, mais fundo e mais fundo.

Em alguns momentos, quando você acordar a si mesmo, vai se sentir bastante relaxado e estará completamente renovado, vivo, alerta, cheio de energia, cheio de confiança. Você vai se sentir simplesmente maravilhoso. Tudo o que você precisa fazer para acordar é contar comigo de 1 até 5 e, quando disser 5, abra seus olhos, sinta-se relaxado, renovado, alerta e com boas vibrações. Sinta-se de fato muito bem. 1... 2... 3... 4... 5.

Depois de trazer o sujeito à luz, pergunte-lhe como ele se sente. Responda a todas as perguntas que possam surgir.

Tenha duas folhas de papel previamente digitadas para entregar ao sujeito. Essas folhas são necessárias para que ele mantenha o controle da dieta e para que pratique sua autohipnose. Em uma folha, há a dieta recomendada; na outra, a rotina da autohipnose.

Exemplo de programa de dieta

Café da manhã

Pequena porção de proteína (55 a 85 gramas)

Pequena porção de suco ou frutas (110 gramas)

Uma torrada sem manteiga

Almoço

Pequena porção de proteína (85 a 110 gramas)

Pequena porção de frutas frescas ou legumes

Jantar

Pequena porção de proteína (110 a 140 gramas)

Pequena salada com tempero leve

1/2 xícara de legumes cozidos servidos sem manteiga ou margarina

Bebidas dietéticas (com exceção de bebidas de cola, a menos que sejam descafeinadas)

Café descafeinado

Nada de molhos, purês ou temperos

Aproximadamente 800 a 1000 calorias por dia

O exemplo de dieta não deve ser tomado literalmente como algo a ser sugerido para todos, mas apenas como ilustração. Nem todos devem ser submetidos a uma dieta de 1000 calorias por dia. Não assuma o papel de um médico ou nutricionista, a menos que você realmente seja um. Trabalhe com seu cliente para alcançar um regime saudável. Se seu cliente tiver problemas de saúde ou estiver tomando algum medicamento, será necessário que ele consulte um médico a respeito de qualquer recomendação de dieta. Apesar de ter feito cópias do exemplo de dieta apresentado aqui, você deve estar preparado para fazer mudanças e adequá-la a seu cliente.

Muitas vezes, será necessário que você se concentre em apenas um tipo de problema alimentar (tal como comer doces em excesso, repetir duas ou três porções quando uma seria suficiente ou beber muita cerveja). Nesses casos, não é preciso ter uma dieta completa. Apenas crie um desgosto por chocolate, por cerveja ou qualquer outro alimento. O exemplo apresentado no final desse capítulo ilustrará como lidar com esse tipo de problema.

Instruções para a autohipnose

Alongue-se. Então, sente-se em uma posição confortável. Concentre sua atenção em um ponto de luz e, enquanto faz isso, diga mentalmente o número 5 três vezes enquanto expira. Então, feche os olhos.

Respire profundamente mais uma vez e, enquanto expira, diga mentalmente o número 4 três vezes. Ao mesmo tempo em que você diz o número 4, desenhe-o mentalmente.

Respire profundamente mais uma vez e realize o mesmo procedimento com os números 3, 2 e 1, consecutivamente.

Agora, imagine uma força de relaxamento emanando de seus olhos e fluindo por todo o seu corpo, como um cobertor de ar suave, quente e delicado descendo para os dedos de seus pés.

Faça, então, uma contagem regressiva de 10 até 1.

Após atingir o número 1, dê a você mesmo as seguintes sugestões: "Eu sempre estarei calmo e relaxado." e "Não vou querer comer nada antes da hora do jantar".

Então, desenhe, em sua mente, o mesmo ponto de luz para o qual você estava olhando no início. Imagine esse ponto de luz se movendo para a parte de trás de sua cabeça e levando com ele as sugestões que você fez. Então, esqueça-se das sugestões, assim sua mente interior as absorverá.

Conte de 1 a 5 e acorde. Sinta o efeito das sugestões.

ENCERRAMENTO PÓS-SESSÃO

Ofereça a seu cliente tempo suficiente para que ele leia a dieta e a folha de instruções da autohipnose. Responda quaisquer dúvidas que ele possa ter.

É preciso que você esteja bem informado a respeito do regime. Tenha um bom guia nutricional em mãos para referências, se necessário. Muitas pessoas não sabem o que é uma comida a base de proteína, de modo que você deve estar preparado para dar explicações e fornecer exemplos.

Leia a folha de instruções da autohipnose em voz alta com seu cliente, explicando cada passo durante a leitura. Reafirme que essas instruções lhe foram dadas sob hipnose, assim como a sugestão pós-hipnose, e que funcionará tão bem como quando você realiza o processo.

O mais importante é o sujeito entender que ele deve praticar sua autohipnose diariamente. Há duas razões para isso.

Primeiro, ele está treinando a mente para seguir um curso diferente daquele do passado. A mente prefere fazer o que sempre fez, por exemplo, seguir o mesmo caminho. Então, é necessário um treinamento consistente e aplicado. Sua mente não vai acreditar que você realmente quer mudar se sua prática de autohipnose for realizada de forma vacilante. Ela acredita que você realmente quer comer além do necessário e engordar, porque é isso que você tem praticado e dito a ela por anos. Agora, você quer reverter tal programação prejudicial e, para revertê-la é necessário que você martele em seu subconsciente todos os dias o que você realmente quer até que sua mente esteja convencida de seu desejo por uma nova realidade; ela então criará essa nova realidade: construir hábitos alimentares mais moderados, perder excesso de peso, sentir-se melhor. Felizmente, a autohipnose não leva anos para alcançar a reprogramação. A hipnose trabalha rapidamente, por vezes de forma instantânea, dentro de alguns dias ou semanas e, ocasionalmente, em alguns meses nos casos de problemas mais complexos. Entretanto, você deve persistir até que a reprogramação seja atingida com sucesso.

Segundo, a sugestão hipnótica não é permanente. Se fosse assim, apenas uma sessão seria necessária para dar uma série de sugestões por problema e então tudo estaria resolvido - mas não funciona dessa maneira. O período de tempo que uma sugestão de hipnose dura efetivamente varia muito, dependendo da

resposta individual ao processo. Já vi pessoas que não passaram mais que algumas horas do dia confiantes e precisaram ser reforçadas com outra sessão de hipnose. Alguns se mantêm firmes por uma ou duas semanas. Outros, raros, responderam por pouco mais que duas semanas. Esse é o motivo pelo qual o sujeito precisa reforçar-se a si mesmo todos os dias com a autohipnose até que seus resultados desejados sejam alcançados.

EXEMPLO DE CASO PARA CONTROLE DE ALIMENTAÇÃO

Uma mulher acima do peso me procurou, buscando ajuda para controlar a alimentação. Seu problema era comer pipoca compulsivamente, ela as comprava em sacos de 45 quilos e comia durante o dia todo, sempre encharcadas com manteiga e sal. Havia, também, as caixas de refrigerante não dietético para matar sua sede. Eu sabia que a manteiga, o sal e o refrigerante eram bem mais prejudiciais a ela que a pipoca, mas a pipoca era o veículo. Sem ela, a mulher não estaria consumindo todas essas outras coisas. Então, decidi transformar a pipoca em algo indesejado para ela.

Antes de hipnotizá-la, tentei descobrir de que ela não gostava. Ela, no entanto, gostava de tudo.

"Não há nada no mundo que você ache repulsivo?", perguntei desesperado.

"Bem... sim", respondeu ela. "Penas de frango molhadas me causam enjoo. Não suporto o cheiro. Meu pai me fazia matar e depenar frangos contra minha vontade".

Ali estava o mecanismo que eu usaria: penas de frango molhadas. Quando eu estava com a mulher na rotina e cheguei à parte em que ela coloca algo comestível na boca, eu disse: "Há uma enorme tigela de pipoca em sua frente. A pipoca foi mergulhada em penas de frango molhadas. A pipoca cheira agora a penas de frango molhadas. Ela tem agora o gosto de penas de frango molhadas. Agora, pegue uma pipoca, coloque dentro de sua boca e prove-a".

A mulher começou imediatamente a ter ânsia de vômito e eu pensei que ela fosse, de fato, vomitar.

Após deixar meu consultório, ela foi para casa e preparou uma porção de

pipocas como habitualmente fazia. Dessa vez, ela realmente vomitou. Por dias a mulher tentou preparar a pipoca, mas ela sentia náuseas ao simples ato de tentar prepará-la. Quando voltou para a terceira sessão, ela havia parado de tentar comer pipoca. Deixando de lado esse hábito, perdia o excesso de peso. Sem a pipoca, a mulher havia também deixado de beber refrigerante e de consumir manteiga e sal em excesso.

Na sessão 6, ela havia perdido quase dez quilos e estava com aparência melhor, e se sentindo bem. Fiz que ela adicionasse mais frutas e legumes à sua alimentação. Ela já não era uma viciada em pipoca.

A lição que se aprende aqui é encontrar qual gosto ou cheiro seu cliente acha desagradável. Use esses gostos e cheiros para tirar dele o desejo por hábitos alimentares ruins. O mais frequente é que o hábito alimentar, causador dos problemas, seja o de comer doces, como chocolate ou bolo. Se seu cliente consome cerca de dois quilos de chocolate por dia e odeia o gosto de fígado, faça com que ela se veja pegando chocolate no refrigerador onde há, soltos, cerca de dois quilos de fígado molhado. O gosto e o cheiro do fígado, dessa forma, impregnam todo o chocolate, se é que você me entende.

Capítulo 4

SESSÃO DE HIPNOSE 3

O propósito dessa sessão é aumentar a profundidade da hipnose para que sugestões sejam programadas em outro nível da mente, e para que a auto-hipnose do sujeito seja reforçada. Para isso, é necessário reforçar a hipnose e as sugestões previamente dadas.

Antes de começar a indução, converse com seu cliente sobre a experiência dele com a auto-hipnose desde o último encontro que vocês tiveram. Ele tem praticado a auto-hipnose diariamente? Se não, por quê? Está seguindo a dieta com firmeza? Se não, por quê? Ele tem controlado bem a auto-hipnose ou está enfrentando dificuldades?

Caso seu cliente encontre dificuldades no controle da auto-hipnose, retome os procedimentos com ele. Demonstre em você mesmo o processo, repetindo seus pensamentos em voz alta de modo que ele o observe e acompanhe.

Se as dificuldades forem concernentes ao relaxamento ou à concentração, reafirme para o cliente que isso desaparecerá com a prática. Diga-lhe que muitas pessoas têm essa mesma dificuldade e que ele não deve se preocupar com isso.

Uma reclamação frequente é: "Eu continuo me esquecendo do que devo fazer em meu procedimento de auto-hipnose". Nesse caso, explique a ele que foi exatamente por esse motivo que você escreveu todo o procedimento e que não há problema algum em abrir os olhos e ler. Rapidamente, ele irá memorizá-lo. A primeira preocupação deve ser aprender o procedimento e torná-lo familiar, não com os resultados, pois eles virão automaticamente quando souber e praticar com atenção.

Certifique-se de enfatizar para seu cliente que ele pode mudar o número de sugestões em sua rotina de auto-hipnose para satisfazer quaisquer objetivos que tenha em mente. Desse modo, ele poderá fazer uma única sugestão ou várias, conforme desejar. Recomende, entretanto, que ele lide com apenas um objetivo ou problema de cada vez. Por exemplo, ele não deve trabalhar com o objetivo de

parar de fumar ao mesmo tempo em que estiver trabalhando o controle do regime. Lide com os problemas separadamente. A auto-hipnose caminhará com ele pelo resto da vida, portanto, encoraje-o a desenvolver o hábito de usá-la no dia a dia, visando ao autoenriquecimento.

Nesse ponto do programa, o sujeito pode não estar praticando a auto-hipnose com regularidade. Afinal, a mente teimosa luta contra a mudança, - essa mente prefere seguir o caminho antigo a adotar um novo. O sujeito, então, irá imaginar todos os tipos de desculpas para justificar o fato de não ser capaz de realizar a auto-hipnose.

Há duas justificativas comuns para não praticar a auto-hipnose todos os dias. A primeira é: "Não tenho ou não consigo encontrar um ponto de luz para o qual olhar no intuito de começar a auto-hipnose". Não repreenda o sujeito por ele dizer algo tão absurdo. Lembre-se que ele está lutando contra a própria mente ao mesmo tempo em que tenta entender e desenvolver uma nova habilidade e um novo estilo de vida.

Explique calmamente que o ponto de luz pode ser qualquer coisa em sua linha de visão, incluindo uma maçaneta, uma flor na cortina, um ponto de sujeira na parede - ou no canto em que as paredes e o teto se encontram -, uma tomada, um botão no sofá, a chama de uma vela, uma lâmpada. É impossível estar em um lugar onde não exista nada em sua linha de visão para olhar fixamente.

A segunda justificativa para não praticar a auto-hipnose é: "Não tenho tempo. Nunca estou sozinho. Trabalho em um escritório das 8 da manhã às 5 da tarde, sempre rodeado por pessoas. Então, vou para casa, onde há minha família e mais afazeres que tomam meu tempo. Não tenho um minuto sequer para mim mesmo". Essa é uma situação comum. Muitas vezes, é difícil ficar sozinho por 5 minutos, três vezes ao dia, para praticar sua auto-hipnose.

Minha resposta para essa situação é algo como:

"Você, pelo menos, vai ao banheiro durante o dia?", eu pergunto.

"Claro."

"E você leva alguém com você quando vai ao banheiro?"

"Lógico que não!"

"Então, toda vez que você se sentar no banheiro, use esse tempo para realizar sua rotina de auto-hipnose".

"Não sei se poderia fazê-la sentado no banheiro", é a resposta mais comum.

"Claro que você pode. Você pode também realizar a auto-hipnose na banheira, durante o banho. Não há limite".

Então, continuo explicando que a auto-hipnose pode ser praticada com sucesso em qualquer lugar e a qualquer hora. De fato, quando você realmente tem experiência, é possível realizá-la com os olhos abertos, mesmo com pessoas e outras distrações ao seu redor. Quando atingir esse ponto, você terá dominado uma poderosa ferramenta que pode ser usada de forma instantânea em diversas finalidades.

Você provavelmente está com a impressão de que o potencial para o uso do estado de consciência alterado vai além de qualquer assunto tratado neste livro - essa é uma impressão correta. O livro é apenas o começo. Sua mente e seus pensamentos têm um verdadeiro potencial que, de longe, transcende o controle da dieta. Por enquanto, domine os assuntos tratados aqui. Uma vez dominados, o próximo estágio de seu desenvolvimento irá se abrir automaticamente para você e, então, você saberá o que fazer.

Você irá se deparar, ocasionalmente, com um sujeito que não tem vontade de fazer nenhuma tentativa para praticar a auto-hipnose ou para seguir a dieta. Essa pessoa tem uma série de razões e contrarrazões para não fazê-lo. Não importa o que você diga ou explique, a justificativa dele será "sim, mas...". Quando me deparo com um cliente que não coopera em absoluto, como esse, digo algo como: "Bem, se você quer me pagar uma boa quantia por meus serviços e então não cooperar com eles, isso é certamente um privilégio seu. Apenas esteja ciente de que você não terá nada como resultado de seu tempo e dinheiro gastos aqui. Não gosto de ganhar dinheiro quando o cliente não tenta fazer sua parte. Sendo assim, se isso continuar, provavelmente vou pedir para que você pare com as sessões e economize seu dinheiro. Pense nisso. A escolha é sua. Agora, vamos prosseguir com a sessão de hoje". Tive de usar esse tipo de argumento somente duas vezes em todos os anos de minha prática. Nos dois casos, os clientes começaram a cooperar e no final das contas obtiveram resultados satisfatórios.

começaram a cooperar e, no final das contas, obtiveram resultados satisfatórios.

A Sessão 3 consiste em 14 rotinas, na seguinte sequência: A, B, C, D, E, F, 1, G, H, R, L, S, TeQ.

As rotinas A e B podem ser encontradas no capítulo 2. As rotinas C, D, E, F, G, H, L e Q estão no capítulo 3. Perceba que a sequência é um pouco diferente da realizada na sessão 2.

ROTINA I

Conforme você inspira, imagine que está inalando uma anestesia pura, limpa e sem odor. Essa anestesia está fluindo por todo o seu corpo agora. É uma sensação amena, de formigamento e dormência. Quanto mais você inspira, mais você quer inspirar. Permita que sua respiração se torne mais profunda agora, trazendo mais e mais dessa relaxante e tranquila sensação de paz. De agora até o final da sessão, com cada respiração, você irá se permitir relaxar mais e mais completamente.

ROTINA R-1 (USE SOMENTE COM MULHERES)

Conforme você continua flutuando, se deslocando de forma suave e delicada, mais e mais profundamente relaxada a cada respiração, quero que concentre sua atenção na ponta de seu nariz. Mantenha sua atenção concentrada, de um jeito suave e preguiçoso na ponta de seu nariz até alcançar um ponto em que sua atenção esteja completamente voltada ao som de minha voz. Quando atingir esse ponto, você pode esquecer seu nariz e apenas continuar ouvindo minha voz e se permitindo relaxar cada vez mais profundo. Enquanto mantém sua atenção suavemente concentrada na ponta de seu nariz, quero que você se imagine por um minuto. Imagine-se como você realmente quer ser, magra, linda e se sentindo muito bem, cheia de energia e vitalidade, vestindo roupas belas que ficam muito bem em seu corpo lindo e magro. Essa é você. Essa é a mulher adorável que você está se tornando agora. De agora em diante, a cada dia você se tornará integralmente a mulher adorável que deseja ser. Você estará relaxada e serena, independente do que ocorra à sua volta. E o que quer que aconteça, você poderá lidar com isso de uma maneira sensata e relaxada. Você vai se sentir muito bem e terá toda a energia do mundo a cada dia. E será bastante fácil manter o rigor em seu regime, a cada dia. Não importa onde você esteja, não importa o que esteja fazendo.

ROTINA R-2 (USE SOMENTE COM HOMENS)

Conforme você continua flutuando, deslocando-se de modo suave e delicado, mais e mais profundamente relaxado a cada respiração, quero que concentre sua atenção na ponta de seu nariz. Mantenha sua atenção concentrada, de um jeito suave e preguiçoso na ponta de seu nariz até alcançar um ponto em que sua atenção esteja completamente voltada ao som de minha voz. Quando atingir esse ponto, você pode esquecer seu nariz e apenas continuar ouvindo minha voz e se permitindo relaxar cada vez mais profundamente. Enquanto mantém sua atenção suavemente concentrada na ponta de seu nariz, quero que você se imagine por um minuto. Imagine-se como realmente deseja ser, saudável e arrumado, se mostrando belo, cheio de confiança, energia e vitalidade, vestindo roupas elegantes que ficam muito bem em seu corpo proporcional, firme e em boa forma. Esse é você. Esse é o homem belo e arrumado que você está se tornando agora. A cada dia, de agora em diante, você será mais e mais completamente o homem que pretende ser. Você estará relaxado e calmo, não importa o que aconteça à sua volta, você será capaz de lidar com isso de uma maneira relaxada e sensata. Você vai se sentir muito bem e terá toda a energia do mundo a cada dia. E será bastante fácil para você manter o rigor em seu regime, a cada dia. Não importa onde você esteja, não importa o que esteja fazendo.

ROTINA S

Você sempre vai comer bastante devagar e, quando tiver comido apenas um pouco da comida apropriada, se sentirá cheio, completamente cheio e satisfeito, com apenas um pouco da comida certa. Isso é tudo o que seu corpo precisa por enquanto. Isso é tudo o que você vai querer. Você não vai ter desejo de beliscar nada ou fazer um lanche entre as refeições ou após o jantar. Você não vai ter desejo de comer doces ou amido ou comidas gordurosas. Quanto mais você se mantiver em sua dieta, mais fácil será, pois agora você está começando a criar o hábito de comer corretamente, para o bem de seu próprio corpo. Conforme seu corpo responde a esse hábito, seu estômago continua diminuindo um pouco mais a cada dia. Você se sentirá confortável com menos e menos comida e seu peso continuará diminuindo ainda mais rápido que antes. Deforma rápida, suave e fácil. A cada dia você estará mais magro, mais leve e mais bonito. Você se sentirá melhor dia após dia.

(Onde a palavra "bonito" é usada, você pode achar mais apropriado usar

"atraente". Se o cliente for uma mulher, use "bonita" e "atraente".)

ROTINA T

Você continuará a praticar o exercício de auto-hipnose com perseverança, com a máxima frequência possível, todos os dias, e cada vez que realizar a rotina, você irá relaxar completamente. Você irá tão Profundo quanto está agora e, sejam quais forem as sugestões que você se der, elas serão mais fortes e irão mais fundo a cada vez. Continuar a prática de sua auto-hipnose fielmente todos os dias lhe irá propiciar o controle perfeito de seu apetite. Você pode dissipar qualquer fome, qualquer tensão, qualquer desejo por comida ou bebida que não deve ter. Você pode dissipar qualquer medo, raiva ou dor desnecessária. Você está no controle agora e qualquer objetivo que sua mente estabelecer para ser feito, você poderá fazer e fará. Você será completamente bem sucedido e irá se deleitar com seu sucesso. Você irá se deleitar com o fato de ter uma aparência melhor e de se sentir melhor a cada dia.

Capítulo 5

SESSÃO DE HIPNOSE 4

A sessão 4 é, provavelmente, a mais poderosa e valiosa de todas as seis sessões abordadas neste livro, uma vez que nela você desenvolve um mecanismo para capacitar o sujeito a melhorar sua autoimagem e a lidar com seus problemas. O mecanismo é a criação de uma sala pessoal e privada, onde o sujeito sempre poderá ir quando quiser resolver seus problemas.

Como nas outras sessões, inicie conversando com o sujeito para descobrir como ele está progredindo com sua auto-hipnose e com sua dieta. Ajude-o a lidar com qualquer problema que ele possa eventualmente ter se deparado e, então, prossiga com a indução.

A Sessão 4 consiste em 14 rotinas, na seguinte sequência: A, B, C, D, E, F, 1, G, U, V, W, X, Y e Q.

As rotinas A e B podem ser encontradas no capítulo 2. As rotinas C, D, E, F, G e Q estão no capítulo 3. A rotina 1 está descrita no capítulo 4.

ROTINA U

Essa rotina é uma das ferramentas mais poderosas e úteis para hipnose e auto-hipnose. Ela cria um espaço pessoal - uma sala ou um templo particular - onde a reprogramação científica é realizada. Aqui, essa rotina é usada em um contexto de programa de controle da dieta. Seu uso voltado para a auto-hipnose será abordado no capítulo 10.

Quero que você imagine agora que está em pé sobre o último degrau de uma grande escada de madeira. Sinta o carpete sob seus pés. Ele pode ser de qualquer cor e material que você queira - crie-o. Agora estenda sua mão e toque o corrimão. Sinta a suave e polida madeira do corrimão sob suas mãos. Você está em pé a apenas dez degraus do andar inferior. Os degraus estão se curvando de forma bastante suave para o andar de baixo. Em um momento descenderemos os degraus. A cada degrau abaixo, você se permitirá relaxar ainda mais

profundamente. Quando atingir o andar interior, voce estara mais fundo do que já esteve antes. Desça um degrau agora, desça para o nono degrau de maneira suave, facilmente. Sinta-se indo mais profundo. Agora desça para o oitavo degrau, ainda mais profundo. Desça agora para o sétimo... sexto... quinto... quarto... terceiro.. segundo... primeiro. Você está agora em pé no piso inferior e há uma porta à sua frente. Vá até essa porta e abra-a. Da sala atrás da porta jorra uma inundação de luz através da abertura. Caminhe para dentro da sala, para dentro da luz que jorra através da porta. Você está dentro da sala agora. Olhe ao seu redor. Essa é a sua sala e ela pode estar onde você quiser que ela esteja. Ela pode ter qualquer tamanho, forma e cor e você pode ter, nessa sala, o que você desejar. Você pode colocar, remover e rearranjar objetos. Você pode ter qualquer tipo de mobília, decoração, pinturas, janelas, tapetes ou qualquer coisa que queira porque esse é seu lugar... seu verdadeiro lugar particular e interior. Aqui você está livre, livre para criar, livre para ser quem você é, para fazer o que desejar. A luz que brilha nessa sala é a sua luz. Sinta a luz ao seu redor, brilhando e iluminando todos os belos objetos em sua sala; brilhando em você. Sinta a energia da luz. Deixe-a fluir através de todo seu corpo agora, atravessando cada poro de sua pele e lhe preenchendo completamente. Afaste todas as dúvidas, medos e tensões. Você está cheio de luz, claro e radiante, brilhando junto com a luz em sua sala.

ROTINA V-1 (USE SOMENTE COM MULHERES)

Enquanto está em pé sob a luz em sua sala, quero que construa uma imagem. Uma imagem de si mesma como você realmente quer ser - não como os outros querem que você seja, mas como você mesma realmente quer ser. Veja sua imagem em pé à sua frente, na luz. Sua imagem é magra, bonita, serena e livre; ela está vestindo todas aquelas belas roupas que caem muito bem em seu corpo maravilhoso. Essa é você. Essa é a verdadeira você. Essa é a mulher que você está se tornando agora. Caminhe para perto de sua imagem. Chegue ainda mais perto. Agora caminhe para dentro da imagem e deixe que ela se misture com seu verdadeiro corpo. O seu melhor é agora uma parte viva de você, mais forte a cada dia.

ROTINA V-2 (USE SOMENTE COM HOMENS)

Enquanto está em pé sob a luz em sua sala, quero que você construa uma imagem. Uma imagem de si mesmo como você realmente quer ser - não como

os outros querem que voce seja. veja sua imagem em pe a sua frente, na luz. Sua imagem é arrumada, saudável, bela, calma e livre; ela está vestindo roupas elegantes que caem muito bem em seu corpo proporcional. Esse é você. Esse é o verdadeiro você. Esse é o homem que você está se tornando agora. Caminhe para perto de sua imagem. Chegue ainda mais perto. Agora caminhe para dentro da imagem e deixe que ela se misture com seu verdadeiro corpo. O seu melhor é agora uma parte viva de você, mais forte a cada dia.

ROTINA W

A cada dia, de agora em diante, você será da forma mais completa o homem que você realmente quer ser. Você estará relaxado e calmo, não importa o que esteja acontecendo a sua volta e, aconteça o que acontecer, você será capaz de lidar com isso de uma maneira relaxada e sensata. Você vai se sentir muito bem e terá toda a energia do mundo a cada dia. E será bastante fácil para você manter o rigor em sua dieta, a cada dia. Não importa onde esteja.

(Para clientes do sexo feminino, troque a palavra "homem" por "mulher".)

ROTINA X

Você sempre vai comer bem devagar e, quando tiver comido apenas um pouco da comida apropriada, se sentirá cheio, completamente cheio e satisfeito, com apenas um pouco da comida certa. Isso é tudo o que seu corpo precisa por enquanto. Isso é tudo o que você vai querer. Você não vai ter desejo de beliscar nada ou fazer um lanche entre as refeições ou após o jantar. Você não vai ter desejo de comer doces ou amido ou comidas gordurosas. Tudo isso está em seu passado agora. Seu corpo não precisa disso e você nem mesmo quer isso. Você está agora criando o hábito de comer de forma correta, para o bem de seu próprio corpo; e ele está se ajustando a esse hábito mais e mais a cada dia. Conforme seu estômago continua a diminuir um pouco mais a cada dia, você se sentirá satisfeito e confortável com cada vez menos comida. Seu peso continuará diminuindo ainda mais rápido que antes. De forma rápida, suave e fácil. A cada dia você estará mais magro, mais leve e mais bonito. Você se sentirá melhor dia após dia.

(Onde a palavra "bonito" é usada, você pode achar mais apropriado usar "atraente". Se o cliente for uma mulher, use "bonita" e "atraente").

ROTINA Y

Você continuará a praticar o exercício de auto-hipnose com perseverança tão frequentemente quanto puder, todos os dias, e cada vez que realizar a rotina, você irá relaxar de forma completa e muito, muito rápido. Dentro de poucos segundos você irá tão profundo quanto está agora. Ainda mais profundo. E sejam quais forem as sugestões que você se der, elas serão mais fortes e irão mais fundo a cada vez. Você está no controle agora e, poderá fazer o que desejar. Qualquer objetivo que sua mente estabelecer para ser atingido, você atingirá. Você será completamente bem sucedido e irá se deleitar com seu sucesso e com o fato de se tornar mais e mais atraente a cada dia; e gostará de se sentir mais bonito, mais e mais o verdadeiro você a cada dia.

Capítulo 6

SESSÃO DE HIPNOSE 5 E 6

SESSÃO 5

A Sessão 5 é uma sessão de reforço e todas as suas rotinas já foram apresentadas nos capítulos anteriores. Ela é praticamente igual à sessão 4, com a diferença de que, naquela sessão, há uma rotina (V) que é apresentada somente uma vez a um dado sujeito.

Essa é a sessão 5 que geralmente gravo o áudio - pois ela é poderosa e efetiva - e logo depois a entrego ao cliente para que ele a tenha.

Durante seu diálogo inicial com o sujeito, recorde-o de que o ambiente criado na sessão 4 (e reforçado na sessão 5) é uma ferramenta muito importante. Ele pode retornar ao ambiente por meio da autohipnose sempre que desejar, para qualquer finalidade positiva. Nesse espaço, ele pode criar sua própria realidade para alcançar uma vida melhor e mais enriquecida. Nele, o sujeito entrará em contato direto com sua mente superior, de modo que será capaz de obter resultados de forma efetiva.

A Sessão 5 consiste em 13 rotinas, na seguinte sequência: A, B, C, D, E, F, 1, G, U, W, X, YeQ.

As rotinas A e B podem ser encontradas no capítulo 2. As rotinas C, D, E, F, G e Q estão no capítulo 3. A rotina 1 está descrita no capítulo 4 e as rotinas U, W, X e Y podem ser encontradas no capítulo 5.

SESSÃO 6

A Sessão 6 também é, inicialmente, uma sessão de reforço. Doze de suas rotinas já foram apresentadas nos capítulos anteriores. A nova rotina, Z, que chamo de "Passeio pelas Montanhas", é importante, pois permite ao sujeito expandir sua criatividade e iniciar a exploração de sua mente superior e da vasta

fonte de inteligência superior disponível. Tenho visto algumas experiências magníficas de explosão da mente ocorrerem durante a realização dessa rotina.

A Sessão 6 consiste em 13 rotinas, na seguinte sequência: A, B, C, D, E, F, 1, G, Z, W, X, Y e Q.

As rotinas A e B podem ser encontradas no capítulo 2; as rotinas C, D, E, F, G e Q estão no capítulo 3. A rotina 1 está descrita no capítulo 4 e as rotinas W, X e Y podem ser encontradas no capítulo 5.

ROTINA Z: PASSEIO PELAS MONTANHAS

Imagine-se deitado em um campo gramado com o sol brilhante sobre você. Perceba as flores ao redor de sua cabeça. A suave brisa sopra delicadamente por seu corpo. Perceba a grama e as flores brotarem a cerca de trinta centímetros de sua cabeça. Veja como a brisa movimenta delicadamente a grama de um lado para o outro. Sinta a fragrância das flores.

Agora levante-se e olhe para o norte. Veja uma majestosa montanha no fim do campo. Vamos fazer um passeio em cima daquela montanha. Há um riacho ao seu lado. Curve-se e sinta a água fria. Beba um gole dessa água absolutamente pura, limpa, fria e refrescante. Ouça as pequenas correntezas desse riacho borbulhante.

Como o riacho parece vir da montanha, vamos segui-lo. Agora chegamos a uma lagoa que há na cabeceira do riacho. Perceba como a água é quente aqui. Nesse nível da mente, todos nós somos nadadores experientes, então, vamos nadar. Sinta o calor do sol. Sinta a água quente rodeando seu corpo enquanto você se move rapidamente por ela.

É hora de continuarmos em direção à montanha. Conforme subimos, ouça o gorjeio dos pássaros. Sinta o odor dos pinheiros. Olhe para as pedras presentes na margem, à sua esquerda. De vez em quando podemos ver, à direita, por entre as árvores, o vale e nosso gramado. Estamos na metade do caminho para a montanha agora. Vamos parar e descansar sobre essa pedra à nossa direita. Nosso gramado é plenamente visível daqui. Agora é hora de continuar em direção ao topo da montanha. Ouça os esquilos tagarelando na árvore acima.

A brisa nos traz o aroma das pequenas árvores de cedro enquanto nos

A brisa nos traz o aroma das pequenas árvores de cedro enquanto nos aproximamos do topo. Estamos no topo agora e podemos ver um profundo cânion do outro lado. Há um cartaz no topo da montanha que diz: "Grite as perguntas para as quais mais deseja obter respostas ao cânion à sua frente e veja a resposta escrita no céu". Então, grite sua pergunta agora... e veja a resposta acima, no céu. Agora faça outra pergunta e veja a resposta no céu.

Agora é a hora de retornarmos para o nosso gramado. Veja o sol começando a se pôr nas colinas à esquerda. Se nos apressarmos, poderemos sair da montanha antes que escureça. Agora estamos na metade do caminho, montanha abaixo, e paramos para descansar em nossa pedra novamente. Podemos assistir ao começo do pôr-do-sol. Comece a descer a montanha novamente. Ouça o som dos pequenos animais noturnos. Passando por nossa lagoa, vemos o reflexo do pôr do sol em sua superfície espelhada. Sinta nosso pequeno riacho frio e refrescante conforme passamos junto ao seu leito. Estamos agora de volta ao nosso gramado. Deite-se novamente sobre a grama alta. Sinta novamente a fragrância das flores. Perceba que a grama e as flores voltam a suas alturas originais enquanto nosso gramado e nossa montanha se dissipam delicadamente de nossa visão.

PARTE 2 Regressão e autorregressão

Capítulo 7

REGRESSÃO

A regressão é uma viagem no tempo a um período anterior - tanto da vida atual quanto de uma vida passada. A hipnose é uma excelente ferramenta para realizar essa viagem até o passado.

Você não deve tentar operar uma regressão em alguém até que tenha se tornado um hipnotizador relativamente experiente. Pois, um operador inexperiente pode fazer com que a regressão seja uma experiência traumática e desagradável para o sujeito. Por exemplo, suponha que você realize uma regressão em uma pessoa e a leve a uma vida passada exatamente no momento em que ele ou ela está sendo decapitada. Esse poderia ser um momento aterrorizante para seu cliente por se tratar de uma experiência real. A rotina da regressão, resumida a seguir, mostra como prevenir e/ou lidar com tais eventos no passado do sujeito.

Para certos tipos de situação, em geral, no tratamento de distúrbios mentais ou emocionais, pode ser necessário ou conveniente fazer que o sujeito tenha a experiência de dor, tormento, medo ou qualquer sensação com essa finalidade. Isso é de estrito domínio de psiquiatras, psicólogos ou médicos treinados. Se você não pertence a nenhuma dessas três áreas, permaneça longe do uso da regressão dessa maneira.

Esse capítulo lida com a regressão de um modo seguro para seu cliente. (A autorregressão, com que se deve lidar de um jeito diferente, será abordada por completo no capítulo 8.)

Eu somente realizo a regressão em sujeitos que já foram hipnotizados, seja por mim ou por outro operador. Quero que o sujeito de minha regressão já seja familiarizado com a hipnose. (Esse é o meu *modus operandi*. Como você provavelmente já deve ter percebido, sou um tipo de hipnotizador que gosta de "fazer a coisa certa". Não me arrisco com meus clientes e recomendo que você também aja dessa forma. Tive de corrigir problemas criados por hipnotizadores mal-treinados; e fico furioso por saber que alguns deles são insensíveis e

negligentes. Essa é uma das razões pela qual escrevo este livro: ensinar como a hipnose pode - e deve - ser realizada de forma cuidadosa, segura, útil e profissional.)

EXEMPLOS DE CASO DE REGRESSÃO

Quais são os usos da regressão? Dois exemplos de como a utilizei podem ser encontrados a seguir.

Caso 1

Um homem de 35 anos me procurou para que eu o ajudasse a resolver uma dor crônica nas costas. Ele sentia essa dor há tempos e a sentia sempre. Felizmente, o sujeito apresentava uma alta tolerância à dor inata, apesar de ela ainda assim ser uma fonte de desconforto e irritação. O homem não tinha histórico de lesão ou doença. Ele já havia procurado vários médicos e a resposta de todos era sempre a mesma: "Não existem causas físicas para sua dor". Eles deixavam subentendido que aquela dor era fruto de imaginação, mas ele a sentia: ela era real.

Realizei uma regressão nesse sujeito, levando-o ao ponto em que ele experimentara aquela dor pela primeira vez. Ele tinha 16 anos e se preparava para um teste no time de basquete do colégio, mas a dor era tão grande que o impossibilitou de realizá-lo, acabando, assim, com seus dias de atleta.

Uma investigação contínua sob regressão hipnótica revelou que ele havia sido uma estrela do time de basquete em uma pequena escola do Meio-Oeste. Ele era um herói local. Todos o conheciam e as meninas competiam por sua atenção. Então, o trabalho de seu pai fez com que a família se mudasse para Chicago. Ele se matriculou em um colégio cheio de atletas de alta qualidade. A competição era feroz. Em sua nova turma do colégio havia mais alunos que em todas as doze séries de seu colégio anterior. Ser um herói do basquete em uma pequena escola não fazia a menor diferença nesse ambiente novo.

Quando a época de testes chegou, ele estava com medo de falhar novamente. Seu medo era agravado pelo fato de ele ter se gabado de forma considerável sobre suas glórias anteriores.

Adivinhe o que aconteceu? Ele repentinamente desenvolveu uma severa dor nas costas que o impediu de participar da competição. Assim, ele teria uma razão para que todos compreendessem - e sentissem compaixão por - sua impossibilidade em participar do time de basquete. Ele agora podia ser um espectador versado, fazer, da arquibancada, críticas posteriores aos técnicos e aos jogadores e alegrar-se com suas glórias atléticas passadas.

Enquanto o homem ainda estava sob hipnose, conduzi-o à compreensão da natureza de seu problema. Então lhe disse que sua dor nas costas pertencia a uma era passada, e não era necessária em sua experiência de vida atual. Disse ao homem que sua dor nas costas estava congelada em 1964, e não poderia sair desse período. Então, eu o trouxe lentamente de volta ao tempo presente. Ao abrir os olhos, ele estava totalmente livre da dor pela primeira vez em muito tempo. No total, essa sessão levou cerca de uma hora para ser realizada.

É claro que existe a possibilidade de esse homem criar outra dor (ou outro sintoma), caso ele venha a se deparar com uma situação que acredite não poder superar. No entanto, duvido que isso aconteça, porque ele tomou conhecimento dos jogos que as pessoas criam consigo mesmas. Também passei algum tempo o aconselhando sobre como superar e resolver problemas.

Caso 2

Minha cliente, uma garota de 16 anos, buscava o controle da dieta e do peso. Ela comia compulsivamente, mas seu problema verdadeiro era a autoimagem deficiente. Eu apliquei nela o programa de controle da dieta, de seis sessões, descrito na Parte 1 deste livro. Eu a via uma vez por semana e meu objetivo principal era melhorar sua autoimagem. Ela era uma cliente ótima para hipnose e, após apenas cinco sessões, havia perdido a quantia de peso esperada para que permanecesse saudável, havia parado de comer de forma compulsiva e, o mais importante de tudo, havia melhorado sua autoimagem. Ela passou a se gostar e se respeitar.

Senti que não havia necessidade de seu retorno para a sexta sessão, então comecei a preencher seu cheque de reembolso por esse último encontro (sua mãe havia pago antecipadamente por todas as sessões). Então, ela me pediu para deixar que ela retornasse para a última sessão. Em vez de programa de dieta, a garota perguntou se eu poderia realizar, nesse último encontro, uma regressão a

vidas passadas com ela, e aceitei.

Eu a levei por um ciclo de morte e por um ciclo de nascimento. Nas instruções de regressão que lhe dava, também lhe disse para retornar a uma experiência de sua vida passada, se possível, alguma que tivesse uma relação direta e importante com sua vida atual. A garota experimentou episódios de várias vidas, incluindo a morte de seu marido, a quem ela era profundamente devotada. Em todas as experiências, ela amava e era amada. Ela experimentou o trabalho duro e aprendeu a importância e a satisfação desse trabalho; ela experimentou ser imprescindível e realizar um trabalho de forma competente.

A regressão se revelou uma bela experiência para a garota e ela recebeu dois bônus inesperados. Primeiro, ela retornou da regressão com um sentimento de autovalorização ainda maior, além de um grande amor pela vida. Tudo reforçou o trabalho com a autoimagem que havíamos atingido nas cinco sessões anteriores. Segundo (e aqui está o mais surpreendente), ela reconheceu seu marido que havia morrido como sendo o mesmo garoto de quem era noiva na vida atual. Apesar de eles não terem a mesma aparência ou o mesmo nome, sua aguda percepção sob profunda hipnose lhe propiciou tal reconhecimento.

A ROTINA DE REGRESSÃO

Preparação

Primeiro, utilize as técnicas de relaxamento profundo e de visualização para atingir o estado de hipnose, exatamente como detalhado na Parte 1. As rotinas específicas e a sequência são de sua escolha devem ser feitas com base em sua experiência e preferência próprias. Um exemplo é usar as rotinas A, B, C, D, E, F, 1, G e H.

Quando terminar a realização da rotina H, comece a de regressão, detalhada na próxima sessão deste capítulo. Essa rotina é uma abordagem geral: improvise suas próprias palavras para ajustá-la às suas necessidades. Para direcionar uma pessoa a uma regressão na vida atual, você lançará mão de palavras diferentes daquelas que utilizará para direcioná-la a uma regressão a vidas passadas. Quando você questionar o sujeito sob hipnose e promover uma conversa, será necessário perguntar e dizer o que for apropriado. Em grande parte dos casos, o que você pergunta ou para onde o direciona depende das respostas recebidas.

A rotina

Começarei agora afazer uma contagem regressiva, de 10 a 1. Cada número que eu disser, vai levá-lo cada vez mais profundo e, quando eu chegar ao 1, você se encontrará em pé em uma praia de areia branca, olhando um lindo e profundo oceano azul. 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1. Você está agora em pé em uma praia de areia branca, olhando um maravilhoso e profundo oceano azul. Esse é o oceano da vida e ele se estende infinitamente à sua frente, à esquerda e à direita. Você está em pé sobre as areias do tempo e elas se estendem infinitamente à sua esquerda e à sua direita. Agora vire a cabeça e olhe para sua esquerda. As areias do tempo se estendem infinitamente para o futuro. Perceba a neblina na praia que lhe impede nesse momento de ver além. Agora vire sua cabeça e olhe para a direita. As areias do tempo se estendem infinitamente para o passado. Perceba a neblina na praia que lhe impede nesse momento de ver além.

Em alguns momentos, vamos caminhar pela praia em direção à direita, para dentro da espessa neblina que neste momento encobre o passado. Você sempre poderá ouvir minha voz e seguir minhas instruções. Quando eu lhe fizer perguntas, você será capaz de respondê-las em voz alta.

Agora quero que você se vire para a direita e caminhe pelas areias do tempo em direção ao passado. Para dentro da espessa neblina, que, agora, lhe envolve completamente. Ela é fria, refrescante e confortável. Você deve parar de caminhar agora. Simplesmente fique em pé na espessa neblina. Em alguns momentos farei uma contagem regressiva de 10 a 1, e cada número que eu disser vai levá-lo mais e mais longe de volta no tempo enquanto a neblina começa a se dissolver. Quando eu chegar ao número 1, a espessa neblina terá se dissipado completamente, e você se encontrará em uma experiência anterior, se houve alguma que tenha uma relação direta e importante com sua vida atual. Qualquer experiência que tenha será vista como se você assistisse a um filme. Você terá consciência completa de todos os detalhes, de seus pensamentos e de suas emoções, de quem é, de onde está, do que está fazendo. Exatamente como em um filme, você terá consciência da alegria e da dor, da mágoa e do amor, e você terá consciência de todos os sentimentos e emoções, mas você não experimentará fisicamente essas sensações. Você poderá observá-las e contá-las a mim. Sempre que eu disser a palavra "relaxe", seja qual for a experiência que estiver vivendo nessa hora, ela desaparecerá e você passará a respirar

profundamente e entrará em profundo e tranquilo relaxamento enquanto ouve o som de minha voz e segue minhas instruções.

Vou agora contar de 10 a 1, e você voltará no tempo, progressivamente, a cada número que eu disser. Quando eu disser 1, a espessa neblina terá se dissolvido por completo e você se encontrará em uma experiência passada.

10... 9... 8... 7.. 6... 5... 4... 3... 2... 1. Você está agora em uma experiência passada. Olhe ao seu redor. O que você vê?

(Espere pela resposta.)

Quem é você?

(Espere pela resposta.)

NOTA: Nesse ponto, seu diálogo deve ser improvisado. Se o sujeito vier a encontrar uma experiência indesejada e que cause ansiedade, apenas diga "relaxe". A experiência se dissipará e você poderá direcioná-lo a outra experiência dizendo as seguintes palavras: Vou agora contar de 1 a 3 e estalar os dedos. Nesse momento, você se encontrará...

(Complete com suas próprias palavras, utilizando o que for apropriado, como "em outra experiência passada", "um ano atrás" ou "no dia anterior".)

1...2...3

(Estale os dedos.)

Você está agora...

(Complete com suas próprias palavras, utilizando o que for apropriado).

Quando estiver pronto para trazer o sujeito de volta à época atual e acordá-lo, diga o seguinte:

Relaxe e vá mais fundo. Em alguns momentos, vou contar de 1 a 10 e, quando chegar ao número 10, você estará de volta em...

(Diga a data e a hora, atuais; por exemplo: 4 de julho de 1997, 5 horas da

tarde.)

e você estará consciente de que está sentado confortavelmente em uma poltrona com seus olhos ainda fechados. 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10. Agora é...

(Repita a data e a hora.)

e você está relaxando confortavelmente em uma poltrona com seus olhos ainda fechados. Vou agora contar de 1 a 5 e estalar os dedos. Nesse momento, você abrirá seus olhos e estará completamente acordada e se sentindo bem. Você se lembrará completamente de tudo o que acabou de reviver. 1... 2... você está voltando lentamente agora... 3... quando eu disser o número 5 você abrirá seus olhos e estará completamente acordada e se sentindo bem... 4... 5.

(Estale os dedos.)

Abra seus olhos! Completamente acordada e se sentindo bem!

Análise

Juntamente com seu sujeito, discuta a rotina de regressão o quanto vocês acharem necessário. A discussão é uma grande ferramenta de aprendizado para ambos.

As palavras no procedimento da regressão são bastante importantes. Não seja tentado a usar atalhos. Perceba a simbologia e a visualização que utilizo no começo: areias do tempo, oceano da vida e neblina. Perceba também que digo "nós" vamos caminhar pela praia, e não "você" - o sujeito deve sentir que não está sozinho nessa viagem; e isso me mantém em sua consciência aguda, não importando aonde ele vá. Dessa forma, estou sempre presente para ajudá-lo e para conversar com ele.

Perceba ainda que enfatizo que ele sempre poderá ouvir a minha voz, seguir minhas instruções e conversar comigo. Sou seu manto de segurança.

Note como lido com a situação, para que o sujeito não sinta nenhum trauma, mas ainda tenha consciência desses traumas ao empregar uma tela de cinema como mecanismo. Transformei a palavra-chave "relaxe" em um dispositivo para

deixar uma experiência - possivelmente ruim - e que funciona tanto como uma ferramenta de segurança quanto como uma ferramenta de transição.

Para aprofundar, faço uma contagem regressiva, ao passo que, para voltar, conto de forma progressiva. Perceba que, primeiro, eu digo ao sujeito o que irei fazer: "Em um momento vou contar... e você estará consciente..." Depois, digo: "Estou agora contando... e você está consciente...". Uma mudança sutil, mas muito importante, nas palavras.

Digo ao sujeito que ele se recordará completamente das experiências quando acordar. Propriamente falando, isso não é necessário, pois o sujeito sempre se lembra após a hipnose, a menos que o operador lhe instrua para que não se lembre. Acredito que a lembrança é a maior vantagem da regressão e, portanto, utilizo essa afirmação simplesmente como um reforço. Deixe essa sentença fora do procedimento se preferir.

A regressão requer muito preparo por parte do operador. É preciso que você pense, com antecedência, nos propósitos da sessão. Tenha uma direção nítida para as questões em sua mente e esteja preparado para improvisar na hora, dependendo da direção a que forem levados.

Não coloque palavras na boca do sujeito ou sugira o que ele pode esperar presenciar. Perceba que, durante o procedimento, não digo que ele "irá" para uma experiência de vidas passadas. Eu digo: "experiência anterior, se existiu alguma..." Sob hipnose, o sujeito irá, sempre, tentar agradar o operador. Se você diz a um homem: "Vá para uma vida anterior na qual você foi uma mulher", ele irá criar essa vida, ainda que ela, de fato, nunca tenha existido. Quando ele criar tal evento, estará consciente de que é fruto de sua imaginação. Entretanto, ele não se importará, pois isso foi o que você lhe pediu para fazer.

Escolha suas palavras com bastante cuidado. Caso contrário, você não atingirá uma rotina de regressão válida. Não imponha suas próprias ideias ou conceitos ao sujeito.

Uma observação final sobre excursões no tempo: em meu procedimento, digo que o futuro está à esquerda, e ele está. Seria possível progredir no tempo da mesma forma que se pode regredir? Sim. Entretanto, não abordo esse assunto neste livro. Você provavelmente não deve se preocupar com a progressão até que seja muito, muito experiente em todas as fases da hipnose. O mecanismo

que seja muito, muito experiente em todas as fases da hipnose. O mecanismo, contudo, está lá para ser utilizado.

Existem várias outras técnicas de regressão que funcionam bem. A rotina abordada neste capítulo é a que eu utilizo. Use-a, desenvolva a sua própria ou tome como base outra que você possa vir a descobrir conversando com outros hipnotizadores.

Capítulo 8

AUTORREGRESSÃO

Este capítulo fornece um procedimento, palavra-por-palavra, para o uso da auto-hipnose em busca da regressão a experiências de vidas passadas. As informações têm como alvo um uso pessoal, não sendo adequadas para uso terapêutico - e não devendo ser utilizada com essa finalidade. O uso terapêutico da hipnose deve sempre ocorrer sob acompanhamento de um médico licenciado em conjunto com um hipnoterapeuta.

O uso desse procedimento é capaz de oferecer muitas horas de proveito. Como qualquer processo de hipnose, entretanto, não há garantias de sucesso para todos os praticantes - cada pessoa é única e nem todo mundo pode passar pela autorregressão de forma bem sucedida. A profundidade da experiência pela qual você pode passar depende totalmente de você - de como é dedicado e persistente; e na sua prática de autorregressão, você responde às instruções para hipnose e está lá para relaxar e deixar o processo fluir. Cerca de 90% dos leitores deste livro podem se auto-hipnotizar (até determinado ponto, e dentre estes, 90% terão experiências de vidas passadas que serão realizadoras. Há muitas chances de você atingir resultados satisfatórios, se seguir as instruções de autorregressão.

Para usar a hipnose buscando a regressão em experiências passadas, você precisará gravar uma série de quatro roteiros, que fornecem os procedimentos e as instruções para a criação de áudios de autorregressão. Esses áudios irão guiá-lo a um estado de consciência alterado, que é extremamente relaxante e tranquilo; estas permitirão que você realize sua prática de autorregressão com sucesso. No entanto, antes de entrarmos em uma efetiva experiência de estado alterado, demonstraremos as informações relacionadas ao áudio e à própria regressão.

Regredir significa voltar. No caso desses áudios, quer dizer voltar no tempo até uma experiência anterior, que pode ter ocorrido nessa vida ou em vidas anteriores, quando você ainda era outra pessoa.

A razão pela qual seu retorno a épocas anteriores é possível, deve-se ao fato de

você ter sempre existido na forma de uma energia inteligente, e assim continuará a existir como essa energia.

Atualmente, sua morada temporária é um contêiner chamado de corpo. No passado, você viveu em outros contêineres.

Todas as experiências pelas quais você passou estão gravadas de forma indestrutível nas energias do tempo e existem agora, somadas aos outros tempos. É apenas nossa percepção humana desse tempo que faz parecer que o passado se foi, mas, na realidade, o passado pode ser alcançado se você souber como: esses áudios lhe ensinarão como fazer isso.

Após você ter gravado os quatro roteiros, tudo o que precisará fazer é tocá-los, seguindo as instruções e usufruindo dos resultados.

SOBRE OS ÁUDIOS

O Áudio 1 o guiará até uma experiência profunda e calma de estado de consciência alterado, que lhe prepara para suas jornadas até o passado. Esse áudio não o leva a uma experiência passada, mas é uma preparação para o Áudio 2, que, efetivamente, encaminha até essa experiência. Recomendamos que você não use nenhum dos outros áudios até que você tenha terminado o Áudio 1 completamente, - é de vital importância que você use essas gravações em sequência.

O Áudio 2 o leva às diversas regressões e experiências passadas, que refletem em sua vida atual. Ele também o guia através da experiência de sua autodireção e auxilia na regressão da vida atual.

O Áudio 3 o guia a diversas regressões até vidas passadas, além de lhe mostrar como se direcionar em uma regressão.

O Áudio 4 o leva profundamente a um estado de consciência alterado e o traz de volta do passado. Quando a gravação terminar, você se direciona até a experiência que desejar. Após completar este áudio, você poderá usar apenas ele em regressões futuras. É possível também se reciclar usando os demais áudios, se assim desejar.

Os áudios possuem meios de segurança, guias e proteções programadas para que você possa fazer viagens agradáveis, educativas e bem sucedidas a vidas passadas. Eles apresentam diversos métodos que você poderá utilizar e retornar a uma sessão quando desejar. Em momento algum você encontrará uma situação com a qual não seja capaz de lidar.

Essas técnicas de regressão permitem que você observe suas experiências passadas como se estivesse assistindo um filme no cinema ou televisor. Você estará completamente consciente de todos os detalhes, emoções, pensamentos, palavras e ações, ainda que não sinta nenhum trauma físico.

Por exemplo, vamos supor que você voltou a um momento em que era um cavaleiro das Cruzadas. Você está numa batalha e seu inimigo o fere com a espada. Você não sentirá nenhuma dor com o golpe - sua experiência durante todo o episódio será como se fosse um filme. Quando alguém é ferido ou morto em filme, você percebe todos os detalhes, mas não sente nada. Ocorre o mesmo com essa técnica de regressão, a única diferença é que você está em cena, e não alguém atuando em um filme.

Caso deseje retornar a uma morte anterior ou a um renascimento em um novo contêiner, você de fato passará por toda a experiência, com exceção da dor - saberá que esta existe, mas não a sentirá.

A regressão realizada por meio do uso dos métodos empregados nesses áudios é totalmente segura. Você de forma alguma poderá ser prejudicado ou ficar preso a qualquer tempo passado. Além disso, você sempre terá o controle e a possibilidade de se direcionar para dentro ou para fora de qualquer experiência.

OS BENEFÍCIOS DA REGRESSÃO

Quais são alguns dos benefícios que você pode tirar da regressão?

Satisfação: É prazeroso explorar experiências passadas porque são uma parte bastante relevante de você.

Conhecimento: Quanto mais você sabe sobre seu passado, mais poderá entender o seu presente. Talvez você tenha uma habilidade tão natural que se pergunta de onde esta é proveniente. Na regressão, poderá descobrir que treinou

essa habilidade no passado e, por esse motivo, a carrega.

Informação: É possível trazer de volta dados importantes de períodos anteriores.

Explicação: É provável que existam pessoas nessa vida de quem você, instantaneamente, gosta ou adora, além daquelas que instantaneamente desgosta ou despreza. Por meio da regressão, poderá descobrir os motivos disso.

Eu imediatamente desprezei um homem que conheci nessa vida e, da mesma forma, ele me desprezou. Não houve uma justificativa racional para isso, pois sequer nos conhecíamos antes ou tínhamos feito algo um ao outro. Anos depois, em uma das minhas regressões a vidas passadas, eu me encontrei com esse homem. Ele havia assassinado a mulher que eu amava e, como vingança, eu acabei o matando. Isso explicou tudo.

PARA SE TER EM MENTE

A seguir, há diversos aspectos importantes sobre regressão que você precisa saber.

Você sempre se lembrará das experiências após retornar da regressão. Reconhecerá, em vidas passadas, pessoas que conhece nessa vida. Elas não terão as mesmas aparências, nomes e podem nem mesmo ser do mesmo sexo - mesmo assim as reconhecerá.

Você poderá ser do mesmo sexo ou do sexo oposto, em vidas passadas. Mesmo que você tenha outra aparência, sempre estará ciente de quem é.

Não há um período fixo de tempo entre a morte e o renascimento em outra vida. Encontrei casos em que alguém nasceu em questão de minutos após sua morte; em outros casos, muitos anos se passaram entre a morte e o renascimento; em muitos outros casos, houveram significativas variações.

Quando você reviver uma situação de experiência passada, esta será real, mesmo que você pense que está criando tudo. Os novatos em experiências de regressão pensam que estão criando os eventos. Deixe esse pensamento de lado. Você não está inventando nada: os eventos são reais e você está passando por eles da forma como eles ocorreram.

Quanto mais você praticar a regressão, melhor sucedido você se tornará, e mais real e completa será a experiência.

Não se sinta desencorajado se, no início, você não passar por experiências tão vivas e reais quanto deseja. Continue tentando: o sucesso virá com a persistência.

GRAVAÇÃO DOS ÁUDIOS

Você precisará de algum tipo de gravador, as gravações devem ser feitas separadas uma das outras. Ao terminar as gravações você terá um conjunto completo de material de hipnose para regressão.

Enquanto estiver lendo e gravando os roteiros, fale de forma lenta e clara. Use uma voz plana e monótona; não grave uma leitura dramática ou emotiva. A auto-hipnose funciona melhor quando soa quase entediante, porque o que você quer é irritar sua mente consciente até que ela pare de pensar, permitindo assim que sua mente subconsciente responda automaticamente aos comandos da hipnose.

Grave tudo o que possuir nos roteiros, com exceção das instruções entre parênteses (por exemplo, pausa de 60 segundos). As instruções lhe informam se você deve ficar em silêncio enquanto o áudio continua correndo. Quando a instrução indicar estale os dedos, estale-os fisicamente. Se você não conseguir estalar os dedos, substitua por um ruído parecido, como bater uma régua contra a mesa. Conforme sua observação e na leitura dos roteiros de regressão, o barulho do estalo é importante.

Você pode desejar gravar o roteiro do Áudio 1 e escutá-lo. Se não ficar satisfeito com o resultado, simplesmente repita a gravação. Quando atingir o tom e a velocidade que funciona melhor para você, grave os outros. Com um pouco de prática, terá êxito.

No início de cada sessão, desligue o telefone para que você não seja perturbado; sente-se ou se apoie em posição confortável; então, reproduza o áudio e ouça, seguindo as instruções que você gravou.

PREPARAÇÃO

Áudio 1 (roteiro de gravação)

Feche os olhos. Respire profundamente, enchendo os pulmões, e expire lentamente. Respire profundamente mais uma vez e expire. Respire profundamente outra vez, segurando o ar em seus pulmões. Agora solte o ar completamente e sinta-se relaxando ainda mais.

Quero que você imagine agora que todas as suas tensões, medos e preocupações estão sendo puxados para o topo de sua cabeça. Deixe-os passar por seu rosto, pescoço, ombros, peito, cintura, quadril, coxas, joelhos, panturrilha, tornozelo, pés e dedos dos pés. Todas essas sensações unidas saem agora pela ponta dos dedos de seus pés, e você está relaxando cada vez mais.

Concentre sua atenção nos dedos de seus pés agora e permita que eles relaxem completamente. Cada dedo está aliviado e pesado. Agora deixe esse relaxamento fluir para seus pés, tornozelos, panturrilhas e joelhos. Sinta-o fluindo por suas coxas e quadril. Sinta sua respiração mais fácil e profunda, mais regular e relaxada. Permita agora que essa sensação de relaxamento vá para seus ombros, desça por seus braços, pelos antebraços, por suas mãos e dedos das mãos; relaxe seus ombros, deixe fluir para seu pescoço e passe, por seu rosto, queixo, bochechas... sinta suas orelhas relaxadas. O relaxamento continua por seus olhos e pálpebras. Suas pálpebras estão bastante pesadas e suaves. Sinta o relaxamento fluir por suas sobrancelhas, sua testa, pelo topo de sua cabeça, e descendo por trás dela e por trás de seu pescoço.

Um novo peso está surgindo nos dedos de seus pés agora. Duas vezes mais forte que na primeira vez. Agora imagine um grande peso em cada dedo de seus pés. Sinta-o cada vez mais relaxado. Essa pesada e profunda sensação está indo novamente para seus pés, seus tornozelos, suas panturrilhas, seus joelhos, indo para suas coxas e quadril, para sua cintura. Ela está fluindo agora para seu peito, relaxando seu coração, seus pulmões, permitindo que sua respiração seja mais intensa, mais regular e cada vez mais tranquila. Agora, a sensação de peso está fluindo para seus ombros, e descendo por seus braços, seus antebraços, por suas mãos e pelos dedos de suas mãos. Logo depois, está flutuando novamente através de seus antebraços, de seus braços, de seus ombros e pescoço, correndo por seu rosto, por seus olhos, por suas sobrancelhas e testa, pela parte mais alta de sua cabeça, e descendo por trás de sua cabeça e de seu pescoço.

Outro novo peso está surgindo agora no topo de sua cabeça. Duas vezes mais pesado do que antes. Imagine-o macio, relaxado e pesado bem no topo de sua cabeça. Sinta também o pesado relaxamento descendo por seu rosto e olhos, descendo por seu pescoço, por seus ombros, fluindo por seu peito, cintura, quadril, coxas, joelhos, panturrilhas e tornozelos, por seus pés e pelos dedos de seus pés. Profundamente relaxado, aliviado e sem forças, você estará confortável do topo de sua cabeça até a ponta dos dedos dos pés.

Quero agora que você imagine um quadro negro. Nele, imagine um círculo. Dentro deste vamos colocar as letras do alfabeto na ordem inversa e, depois que você colocar todas dentro do círculo, você vai apagá-las e se permitirá relaxar mais profundamente.

Desenhe o quadro negro agora. Desenhe o círculo. Dentro dele, coloque a letra Z. Agora, apague a letra Z de dentro do círculo e vá mais fundo. Coloque a letra Y dentro do círculo, apague-a e vá mais fundo. X, apague-a e vá ainda mais fundo. W, e apague. V, e apague. U, e apague. T, e apague. S, e apague. R, e apague. O e apague. P, e apague. O, e apague. N, e apague. M, e apague. L, e apague. K, e apague. J, e apague. I, e apague. H, e apague. G, e apague. F, e apague. E, e apague. D, e apague. C, e apague. B, e apague. A, e apague. Agora, apague o círculo e esqueça o quadro negro. Apenas continue relaxando mais e mais profundamente. Sinta-se mergulhar na poltrona, sinta sua mente e seu corpo sendo levados mais e mais profundamente no relaxamento, mais funda está sua respiração.

Conforme você inspira, imagine que está inalando uma anestesia pura, limpa e sem odor. Esta anestesia está fluindo por todo o seu corpo agora. É uma sensação amena, de formigamento e dormência. Quanto mais você inspira, mais quer inspirar. Permita que sua respiração se torne mais profunda agora, trazendo mais e mais dessa relaxante e tranquila sensação de paz. Desse momento até o final da sessão, a cada respiração você irá se permitir relaxar mais completamente.

Quero agora que você imagine que está olhando para um céu de verão, azul e claro. No céu, um avião está escrevendo seu primeiro nome em letras brancas e macias, como nuvens. Veja seu nome flutuando macio, como uma nuvem, nesse céu claro e azul. Agora, deixe que seu nome se dissolva. Deixe o vento dissipá-lo no azul. Esqueça seu nome. Esqueça-se inclusive de que você tem um nome.

Os nomes não são importantes. Apenas continue ouvindo minha voz e se permitindo relaxar ainda mais profundamente.

Quero que imagine agora que está de pé sobre o último degrau de uma grande escada de madeira. Sinta o carpete sob seus pés. Ele pode ser de qualquer cor e material que você quiser - crie-o. Agora estenda sua mão e toque o corrimão. Sinta a suave e polida madeira deste sob suas mãos. Você está em pé a apenas dez degraus do andar inferior. Eles estão se curvando de forma bastante suave para o andar inferior. Em um momento, descenderemos os degraus a cada degrau abaixo, você se permitirá relaxar ainda mais profundamente. Quando atingir o andar inferior, você estará mais fundo que já esteve antes. Desça um degrau agora, vá para o nono degrau de maneira suave e fácil. Sinta-se mais profundo. Agora desça para o oitavo degrau, ainda mais profundo. Desça agora para o sétimo... sexto... quinto... quarto... terceiro... segundo... primeiro. Você está novamente de pé no piso inferior e há uma porta à sua frente. Há um cartaz que diz "Caminho para a Praia do Tempo". Vá até essa porta e a abra. Através da abertura desta jorra uma inundação de luz solar dourada. Entre pela porta, em direção à luz solar.

À sua frente, crie uma praia com areia branca reluzente. Além do limite da praia, há um oceano sem fim, com água verde-azulada cristalina. Ande em direção à praia, até chegar ao local onde a areia seca se encontra com a areia molhada no limite da água. Fique parado ali por um momento e absorva a visão e o som.

Veja as gaivotas no céu. Assista como elas mergulham em busca de seu alimento no mar. Ouça seu canto enquanto elas retornam ao céu. Perceba os outros pássaros à sua volta. Eles estão demonstrando apreciação pela vida em seu voo suave e em suas cantorias alegres.

Veja a majestosa extensão do oceano à sua frente. Ele se alonga até onde você consegue enxergar. Uma onda gentil chega até a costa e passa por seus pés. Sinta como ela lhe puxa quando retorna para o oceano. Esse oceano é o mar infinito da vida e da consciência que não acabam. Caminhe pela água até o ponto em que ela toque seus joelhos. Esse mar, do qual você faz parte, contém todo o poder que você vai precisar. Sinta o poder vindo do fundo do oceano através de seus pés e pernas, trazendo com ele o amor e o entusiasmo pela vida e, com isso, coragem e fé. Fique parado e permita que esse presente inestimável do mar

preencha seu corpo inteiro, fluindo até seu pescoço e sua cabeça. Você está agora preenchido pelo mar de consciência e vida e sente vibrando o amor pela vida e por tudo mais. Uma paz poderosa se deposita em você. A coragem preencheu cada pedaço do seu ser. Você sabe que pode lidar com tudo de forma sensata e benéfica. Nada teme. Nada teme, e que assim seja. Uma fé enorme corre por você. Não há espaço para dúvidas, e você sequer as tem. Recebeu fé, coragem, poder e desejo pela vida dessa fonte infinita de bondade. Agora volte à praia, até o ponto onde as ondas ocasionais passam por seus tornozelos. Abaixese e, com seu dedo, escreva na areia molhada a mensagem: "Eu amo". Agora, abaixo dessa mensagem, escreva os nomes de pessoas especiais, às quais você quer enviar amor. Não se esqueça de incluir seu nome. Eu vou parar de falar por um minuto, enquanto você escreve os nomes.

(Pausa de 60 segundos.)

Se você ainda não escreveu seu próprio nome, escreva-o rapidamente agora.

(Pausa de 5 segundos.)

Agora, uma onda do mar de consciência lava toda a mensagem enquanto passa por seus tornozelos. A onda recua, deixando a praia limpa. Sua mensagem de amor foi levada ao mar de consciência universal, onde ela se tornou realidade. Abaixese e escreva na areia novamente. Dessa vez, escreva "Eu perdoo" seguindo, em primeiro lugar, seu próprio nome e, depois, nomes de todos aqueles que acredita terem lhe enganado de alguma forma. Eu lhe darei um minuto para que faça isso.

(Pausa de 60 segundos.)

Ao final dessa lista, escreva "e todos os outros". Agora, outra onda do mar de consciência infinita lava toda a mensagem e passa por seus tornozelos. Quando a onda recuar ao mar, ela leva sua mensagem de perdão, que agora se torna realidade. Você se expurgou da culpa, do peso e da animosidade. Você preencheu sua vida com amor, coragem, fé e entusiasmo. Agora você está balanceado e harmônico com tudo, pronto para servir com integridade e sucesso.

Agora fique em pé e olhe para o mar da vida novamente. Gire sua cabeça para a direita e encare a praia. Essa é a direção do passado. Há uma porta fechada próxima nessa direção. Um cartaz na porta diz "Caminho para o passado". Agora

vire sua cabeça para a esquerda e olhe para a praia que existe nessa direção. Essa é a direção do futuro. Há uma porta fechada próxima também nessa direção. Um cartaz na porta diz "Caminho para o futuro".

Agora olhe novamente para o mar da vida e da consciência. A brisa do oceano lhe traz consciência do que precisa ser feito. Você abre a porta do passado para que, através dela, possa entrar e voltar no tempo, até um período passado. Vire-se para sua direita agora e ande até a porta do passado. Há uma chave pendurada em um prego no batente. Pegue-a e destranque a porta. Coloque a chave de volta no prego. Empurre-a até que ela se abra completamente. Atrás da porta você vê uma densa neblina prateada que bloqueia sua visão do passado. Você abre a porta para o passado e retornará outra vez para aprender como andar por esses caminhos, dissolver a neblina e entrar em experiências passadas.

Agora volte à praia, em direção à porta do futuro, até que atinja metade do caminho. Esse é o momento presente. Vire-se e olhe para o mar da vida e da consciência novamente. Olhe para o céu, para o belo sol que emana vida. Permita que ele desça do céu até se apoiar em cima de sua cabeça. Ele está descendo, aquecido e relaxante - mas sem queimar. Mais baixo, ele se apoia levemente sobre sua cabeça. Agora permita que o sol flua por seu corpo, preenchendo-lhe completamente com o poder e a proteção da vida. Um escudo poderoso de luz branca envolve seu corpo. Esse escudo é energia positiva que ficará com você de agora em diante. Ele o protege dos efeitos negativos das experiências negativas que você pode encontrar. As energias negativas são incapazes de penetrar por esse escudo, o que quer dizer que você pode ver, experimentar, observar e estar plenamente ciente de todas as situações, positivas ou negativas, mas as negativas não podem penetrar e causar-lhe danos ou dificuldades. As energias positivas podem penetrar o escudo e lhe trazer benefícios. Você se beneficia das experiências negativas ao estar consciente e ter conhecimento delas sem passar pelas dificuldades que elas oferecem. Esse escudo positivo também permite que suas energias positivas emanem e ajudem os outros. Seu escudo positivo segura qualquer energia negativa que você possa vir a criar, então você é incapaz de prejudicar outras pessoas. É claro que isso significa que você somente pode ter dificuldades que são criadas por suas próprias energias negativas. Por isso, decida agora ser cuidadoso para não criá-las. Diga as palavras a seguir para si mesmo enquanto eu as digo: `Eu abrigarei apenas pensamentos positivos relacionados aos outros e a mim. Se eu começar a me dispersar com pensamentos negativos, imediatamente irei me tornar

consciente disso, é eliminarei o pensamento, substituindo-o por um pensamento positivo e construtivo".

Agora, permita que o sol retorne ao céu, deixando para trás o poderoso escudo positivo que o envolverá de agora em diante, desse momento para sempre.

Agora é hora de deixar a praia. Retorne à porta pela qual você entrou. Há conchas guiando seu caminho. Pegue uma concha, coloque-a próxima à sua orelha e ouça à mensagem que ela traz. Vire-se, olhe novamente para o mar e diga 'Adeus". É hora de voltar pelo caminho até a escada da vida. Agora você tem o amor e a empolgação da vida que foram atraídos do mar. Agradeça especialmente às pessoas que foram atenciosas com você enquanto o mar desaparece de sua vista. Agora, atravesse a porta e deixe a praia. Você está agora no fundo da escada em espiral. Contarei de um a dez - suba um degrau a cada número que eu disser, até que você atinja o topo.

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7.. 8... 9... M.

Você está agora no último degrau da escada. No futuro, quando você desejar entrar na praia do tempo, tudo o que precisa fazer é vir até sua escada, descê-la e passar pela porta que há na praia, como fez anteriormente.

Em viagens futuras à praia do tempo, você passará pela porta do passado e reviverá experiências passadas.

Você acabou de aprender o caminho de ida e o caminho de volta da praia do tempo. Se estiver em um estado alterado de consciência, ou em uma experiência de vida passada, ou uma situação de emergência ocorrer em seu tempo de vida atual que requeira sua presença e consciência imediata, sua mente imediatamente o retirará da regressão e o trará de volta para sua vida presente, com consciência para que você possa lidar com essa situação. Esse importante meio de segurança está agora programado em sua mente para sempre, para seu benefício e bemestar. Você não passará por nenhum efeito colateral nocivo ou desconfortável ao ser retirado imediatamente da imersão para sua vida corrente e consciência.

Na próxima vez que ouvir minha voz, se permitirá relaxar dez vezes mais intensamente do que você está agora e as sugestões que eu lhe der penetrarão dez vezes mais fundo em todos os níveis de sua mente.

vezes mais fundo em todos os níveis de sua mente.

Em alguns momentos, eu o acordarei. Quando acordado, você se sentirá bem, cheio de energia e entusiasmo, completamente maravilhoso - e continuará se sentindo assim pelo resto do dia. Tudo o que precisa fazer para acordar é contar mentalmente comigo, de um a cinco, e então abrir seus olhos.

1... 2... voltando devagar agora... 3... 4... 5.

(Estale os dedos.)

Abra seus olhos, bem acordado, sentindo-se bem.

(Desligue o gravador.)

Você foi guiado através do processo para alterar seu estado de consciência e para entrar e sair da praia do tempo. Além disso, foi programado com um importante dispositivo de segurança para caso uma situação de emergência ocorra enquanto está com seu estado de consciência alterado. A você foi dado um escudo de energia positiva para se proteger dos efeitos de influências negativas externas. Você também recebeu uma sugestão de pós-hipnose para que atinja um nível dez vezes mais profundo da próxima vez que ouvir a voz.

Agora, está pronto para visitar experiências passadas. O Áudio 2 vai levá-lo a diversas experiências que se passaram nessa vida. Agora você pode ouvir o Áudio 2 quando desejar. Eu recomendo que espere ao menos uma hora enquanto se levanta, se mexe um pouco e faz algo diferente - seu corpo irá apreciar o intervalo. Também recomendo, para que possa tirar o máximo de benefícios do Áudio 1, que não espere mais de uma semana antes de ouvir o Áudio 2. Sugestões hipnóticas costumam enfraquecer após esse período.

REGRESSÃO NA VIDA ATUAL

O Áudio 2 o guiará a um estado de mente alterado, profundamente relaxaste e tranquilo, e então passará a guiá-lo, por meio de uma série de regressões, até o passado da sua vida atual. Ele também oferecerá a oportunidade para que você se autodirecione até diversas experiências que ocorreram no período de sua vida atual.

Quando usar esse áudio, se questionará sobre vários aspectos, como "Onde você está?" e "Como você se sente?". Responda a essas perguntas em voz alta. Tenha um lápis ou uma caneta e um papel à mão para que possa registrar suas experiências de regressão quando retornar ao presente. Se preferir, utilize um gravador e, assim, registre verbalmente as experiências após o retorno.

Agora, encontre uma posição confortável para se sentar ou deitar por aproximadamente 35 minutos.

Áudio 2 (roteiro de gravação)

Feche os olhos. Respire profundamente, enchendo os pulmões e expire lentamente. Respire profundamente mais uma vez e solte o ar. Respire profundamente outra vez, segurando o ar em seus pulmões. Depois solte-o completamente e sinta-se relaxando mais.

Quero que você imagine agora que todas as suas tensões, medos e preocupações estão sendo puxados para topo de sua cabeça. Deixe-os passar por seu rosto, pescoço, ombros, peito, cintura, quadril, coxas, joelhos, panturrilha, tornozelo, pés e dedos dos pés. Todas as suas tensões, preocupações e medos estão saindo agora pela ponta dos dedos de seus pés e você está relaxando cada vez mais.

Concentre agora sua atenção nos dedos de seus pés e permita que eles relaxem completamente. Cada dedo está aliviado e pesado. Agora deixe esse relaxamento fluir para os tornozelos, panturrilhas e joelhos. Sinta o relaxamento fluindo por suas coxas e quadril. Sinta-o fluir até, a cintura e por seu peito agora. Sinta sua respiração mais fácil e profunda, mais regular e relaxada. Permita agora que a profunda sensação de relaxamento vá para seus ombros, desça por seus braços, pelos antebraços, por suas mãos e dedos; sinta o relaxamento fluir na parte de trás de seus antebraços, de seus braços e de seus ombros, fluindo para seu pescoço, por seu rosto, queixo, bochechas... suas orelhas relaxadas. Agora sinta o relaxamento fluir por seus olhos e pálpebras. Suas pálpebras estão bastante pesadas e suaves. Sinta o relaxamento fluindo por suas sobrancelhas, sua testa, pelo topo de sua cabeça, e descendo por trás dela e de seu pescoço.

Um novo peso está surgindo nos dedos de seus pés agora. Duas vezes mais forte do que na primeira vez. Imagine-o. Sinta-o e sinta-se cada vez mais

relaxado. Essa pesada e profunda sensação está indo agora para seus pés, seus tornozelos, suas panturrilhas, seus joelhos, indo para suas coxas e quadril, para sua cintura. Ela está fluindo agora para seu peito, relaxando seu coração, seus pulmões, permitindo que sua respiração seja mais intensa, mais regular e cada vez mais relaxada. Agora, a profunda sensação de peso está fluindo para seus ombros, e descendo por seus braços, por seus antebraços, por suas mãos e pelos dedos. Essa sensação está fluindo de volta através de seus antebraços, de seus braços, de seus ombros e pescoço, correndo por seu rosto, por seus olhos, por suas sobrancelhas e testa, pela parte mais alta de sua cabeça, e descendo por trás de sua cabeça e descendo por trás de seu pescoço.

Um novo peso está surgindo agora no topo de sua cabeça. Duas vezes mais pesado do que antes. Imagine um grande peso bem no topo de sua cabeça, macio, relaxado e pesado. Sinta o pesado relaxamento descendo por seu rosto e olhos, descendo por seu pescoço, por seus ombros, fluindo por seu peito, cintura, quadril, coxas, joelhos, panturrilhas e tornozelos, por seus pés e pelos dedos de seus pés. Profundamente relaxado, aliviado e sem forças, confortável do topo de sua cabeça até a ponta dos dedos dos pés.

Quero agora que você imagine um quadro negro. Nesse quadro negro, imagine um círculo. Dentro deste, vamos colocar as letras do alfabeto na ordem inversa e, depois de colocar todas as letras dentro do círculo, você vai apagá-las e se permitir relaxar mais e mais profundamente.

Desenhe o quadro negro agora. Desenhe o círculo. Dentro do círculo, coloque a letra Z. Agora, apague-a de dentro do círculo e vá mais fundo. Coloque a letra Y dentro do círculo, apague-a e vá mais fundo. X, apague-a e vá ainda mais fundo. W, e apague; V, e apague. U, e apague. T, e apague. S, e apague. R, e apague. O e apague. P, e apague. O, e apague. N, e apague. M, e apague. L, e apague. K, e apague. J, e apague. I, e apague. H, e apague. G, e apague. F, e apague. E, e apague. D, e apague. C, e apague. B, e apague. A, e apague. Agora, apague o círculo e esqueça o quadro negro. Apenas continue relaxando mais e mais profundamente. Sinta-se mergulhar na poltrona, sinta sua mente e seu corpo sendo levados mais e mais profundamente no relaxamento, mais fundo a cada respiração.

Conforme você inspira, imagine que está inalando uma anestesia pura, limpa e sem odor. Esta está fluindo por todo o seu corpo agora. É uma sensação amena,

de formigamento e dormência. Quanto mais se inspira, mais se quer inspirar. Permita que sua respiração se torne mais profunda agora, trazendo mais e mais dessa relaxante e tranquila sensação de paz. De agora até o final da sessão, a cada respiração você irá se permitir relaxar mais e mais completamente.

Quero agora que imagine que você está olhando para um céu de verão, azul e claro. Nele, um avião está escrevendo seu primeiro nome em letras brancas e macias, como nuvens. Veja seu nome flutuando macio e branco, como uma nuvem, no claro e azul céu. Agora, deixe que seu nome se dissolva. Deixe o vento dissipá-lo no azul. Esqueça-o. Esqueça-se inclusive de que você possui nome. Os nomes não são importantes. Apenas continue ouvindo minha voz e se permitindo relaxar ainda mais profundamente.

Quero que você imagine agora que está de pé sobre o último degrau de uma grande escada de madeira. Sinta o carpete sob seus pés. Ele pode ser de qualquer cor e material que quiser - crie-o. Agora, estenda sua mão e toque o corrimão. Sinta a suave e polida madeira sob suas mãos. Você está em pé a apenas dez degraus do andar inferior. Eles estão se curvando de forma bastante suave para o andar inferior. Em um momento, desceremos os degraus. A cada degrau que descer, se permitirá relaxar ainda mais profundamente. Quando atingir o andar inferior, você estará mais fundo do que já esteve antes. Desça um degrau agora, desça para o nono degrau de maneira suave e fácil. Sinta-se indo mais profundo. Agora desça para o oitavo degrau, ainda mais profundo. Desça agora para o sétimo... sexto... quinto... quarto... terceiro... segundo... primeiro. Você está agora de pé no piso inferior e há uma porta à sua frente. Há um cartaz nela que diz "Caminho para a Praia do Tempo". Vá até ela e abra. Através da abertura, jorra uma inundação de luz solar dourada. Entre em direção à luz solar.

À sua frente, crie uma praia com areia branca reluzente. Além do limite da praia, há um oceano sem fim, com água verde-azulada cristalina. Ande na direção da praia até chegar ao local onde a areia seca se encontra com a molhada, no limite da água. Fique parado ali por um momento e absorva toda a visão e o som.

Essa é a praia do tempo e o oceano à sua frente é o mar infinito da vida e consciência que não têm fim. Você já esteve aqui antes.

As gaivotas no céu mergulham em busca de seu alimento no mar, cantando

enquanto retornam ao céu. Perceba os outros passaros a sua volta.

Você se sente bem com o sol aquecido. Perceba que está completamente envolvido em um poderoso campo de energia positiva, uma luz branca que o protege dos efeitos de todas as influências negativas externas.

Vire sua cabeça para a direita e observe a porta do passado acima da praia, perto de você. A porta está aberta, conforme a deixou em sua última visita. Além da porta, observe a densa neblina prateada que bloqueia sua vista.

Em alguns momentos, entraremos por essa porta e regressaremos a momentos passados dessa vida.

Caso alguma emergência ocorra no presente, solicitando sua presença e consciência imediatas, sua mente o trará imediatamente de volta da regressão, até seu momento presente, para que possa lidar com a situação. Você não passará por efeitos colaterais que lhe causem danos ou que sejam desconfortáveis ao ser trazido de forma imediata para seu tempo e consciência presentes.

Agora se vire e ande em direção à porta do passado, mas não entre ainda.

Em alguns momentos, quando passar pela porta, eu o guiarei através do tempo por meio de uma série de instruções. Darei sinais de minhas instruções ao contar até três e estalar meus dedos. Dessa forma: um, dois, três (estale os dedos). A contagem, seguida pelo estalar dos dedos, sinaliza que sua mente o leve até um tempo ou lugar diferente, conforme instruí.

Mais tarde pedirei para que se direcione na escolha de um tempo ou local e para que regresse até ele. Fará isso da mesma maneira como eu fiz. Poderá contar até três e estalar seus dedos, ou apenas contar até três e dizer "VÁ" se não quiser estalar os dedos. Os dois métodos são igualmente eficientes. Pratiquemos por um momento antes de entrar pela porta do passado.

Mentalmente, diga a si mesmo: um, dois, três. Estale seus dedos.

(Pausa de 5 segundos.)

Agora diga a si mesmo, mentalmente: um, dois, três. Mentalmente diga:

"VÁ".

(Pausa de 5 segundos.)

Agora é um fato estabelecido. Sempre que desejar mudar o tempo ou o lugar durante a regressão, tudo o que precisa fazer é contar mentalmente até três e estalar seus dedos, ou então contar até três e dizer, mentalmente, "VÁ". Você vai aprender a usar esses comandos rapidamente.

Durante suas viagens ao passado, farei algumas perguntas. Quando fizê-las, quero que responda em voz alta se quiser, embora você esteja sozinho. Responder alto permite que se lembre melhor das informações quando retornar ao presente. Se não quiser respondê-las em voz alta, então responda mentalmente, mas certifique-se de que responderá às perguntas e não irá ignorá-las, para que você tenha uma regressão mais bem sucedida e para que se lembre do que ocorreu quando voltar à sua vida presente.

Agora diga a si mesmo mentalmente: "Estou pronto para entrar no passado, e quero entrar no passado".

Agora se dirija até a porta e passe pela neblina.

(Pausa de 3 segundos.)

Pode parar de andar agora. Você está completamente envolvido por uma neblina refrescante, fria e úmida.

Agora não pode ver nada além da neblina prateada.

Em um instante, contarei até três e estalarei meus dedos. Quando eu fizer isso, você começará a voltar no tempo, sentindo a neblina se mover rapidamente para trás de si, indicando seu movimento de volta no tempo.

Um, dois, três.

(Estale os dedos).

Sinta a neblina se movimentando rapidamente para trás de você enquanto volta no tempo. Pode sentir imagens opacas de pessoas e eventos na neblina que vai em direção às suas costas conforme vai em direção ao seu passado.

vai em direção às suas costas conforme vai em direção ao seu passado.

Contarei até três e estalarei meus dedos. Quando eu fizer isso, o movimento vai parar. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Você acaba de parar em um tempo passado da sua vida atual. A neblina ainda o envolve. Contarei até três e estalarei meus dedos. A neblina vai desaparecer e se verá em sua principal refeição de ontem. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

A neblina se foi e você está em sua refeição principal de ontem.

Que dia é hoje?

Qual é a data?

Que horas são?

Olhe à sua volta. Observe todos os detalhes. Os aromas. As cores. O ambiente.

O que está vestindo?

Tem alguém com você?

Quem?

Se há outra (s) pessoa (s), o que estão vestindo?

Onde você está?

Como se sente? Você está feliz? Está triste?

Há alguma conversa acontecendo? Se houver, o que está sendo dito, e por quem? Não tenha pressa e observe tudo, e conte tudo o que está acontecendo.

(Pausa de 10 segundos.)

Há algo mais que possa me contar sobre onde está e o que está acontecendo?
Não tenha pressa. Observe e relate tudo o que vê.

(Pausa de 10 segundos.)

Observe e relate tudo o que sente.

(Pausa de 10 segundos.)

Observe e relate tudo o que ouve.

(Pausa de 10 segundos.)

Em um momento, irei contar até três e estalar meus dedos. Quando eu o fizer, sua experiência presente desaparecerá e será meio-dia em seu último aniversário. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora é meio-dia do seu último aniversário.

Que dia é?

Onde você está?

Está sozinho ou com outras pessoas?

Não tenha pressa. Observe e sinta todos os detalhes e relate-os.

(Pausa de 10 segundos.)

O que vê?

(Pausa de 10 segundos.)

O que sente?

(Pausa de 10 segundos.)

O que ouve?

(Pausa de 10 segundos.)

O que está acontecendo?

(Pausa de 10 segundos.)

Não tenha pressa e descreva toda a experiência que está passando.

(Pausa de 15 segundos.)

Em alguns minutos, contarei até três e estalarei meus dedos. Quando isso ocorrer, passarão cinco horas. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Passaram cinco horas.

Onde você está?

Que horas são?

Não tenha pressa e descreva tudo em detalhes qualquer sugestão por mim sugerida. Irei parar de falar por um minuto enquanto você sente o que está acontecendo agora.

(Pausa de 60 segundos.)

Agora, irei contar até três e estalar meus dedos. Quando o fizer, você retornará dez anos. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Onde você está agora?

O que está fazendo?

O que está vestindo?

Como se sente?

O que vê ?

Tem alguém com você?

O que ouve?

Eu lhe darei um minuto para descrever sua experiência detalhadamente.

(Pausa de 60 segundos.)

Agora, contarei até três e estalarei meus dedos. Quando o fizer, estará de volta em meio à neblina do tempo. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Você agora está de volta na neblina do tempo, completamente cercado por esta que é prateada, fria e úmida.

Em alguns momentos, irei pedir para se dirigir para outro período dessa vida. Você poderá fazê-lo da mesma forma com que eu fiz para você. Escolha qualquer momento que desejar e então conte mentalmente até três, estale seus dedos ou diga "VÁ" conforme praticado anteriormente. Quando chegar lá, se a neblina ainda estiver presente, poderá se livrar dela ao contar até três e estalar os dedos ou dizer mentalmente "VÁ" como executado anteriormente. Darei dois minutos para você fazer isso novamente antes que volte a ouvir minha voz.

Faça isso agora. Leve-se a outro período dessa vida. E, por favor, relate tudo o que acontecer. Agora, VÁ.

(Pausa de 120 segundos.)

Muito bem. Agora, quando eu contar até três e estalar meus dedos, voltará ao seu nascimento, apenas um minuto após ter saído do corpo de sua mãe. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Absorva todas as imagens, sons e cheiros. Que horas são?

Que dia é?

Quem, além de você, está presente?

Descreva a experiência com detalhes. Não tenha pressa. Eu lhe darei um minuto.

(Pausa de 60 segundos.)

Agora contarei até três e estalarei meus dedos. Quando eu o fizer, será o dia seguinte. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Descreva sua experiência agora. Forneça todos os detalhes. Terá um minuto para isso.

(Pausa de 60 segundos.)

Agora, leve-se ao dia mais feliz dessa vida. Faça isso agora.

(Pausa de 5 segundos.)

Onde você está agora? O que está acontecendo? Descreva a experiência completa em detalhes. Tem um minuto.

(Pausa de 60 segundos.)

Agora, passará uma hora. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora, é uma hora mais tarde. Pelo que você está passando?

Agora, passaremos para cinco dias atrás. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora, são cinco dias atrás. Pelo que você está passando?

Agora, retorne à neblina do tempo. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora, está de volta à neblina do tempo.

Agora, o tempo passará em direção ao presente. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora, o tempo passa em direção ao presente. Sinta o rápido movimento da neblina passando. Perceba as imagens opacas das figuras das pessoas e eventos se movendo rapidamente em sua direção.

Agora, o tempo vai parar. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

O movimento do tempo parou.

Agora, volte à praia do tempo. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora, você está de volta à praia do tempo, no momento presente, enquanto a neblina se dissipa.

Agora, você retornará à base da sua escada. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Você está agora na base da escada em espiral. Contarei de um a dez - suba um degrau a cada número que eu disser, até que atinja o topo.

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10.

Você está agora no último andar da escada. Sempre que desejar entrar na praia do tempo, tudo o que precisa fazer é vir até sua escada, descê-la e passar pela porta que dá para a praia, como fez anteriormente.

~~~~~



Você acaba de aprender como ir até a praia do tempo, passar pela porta do passado e voltar a qualquer momento dessa vida que desejar. Aprendeu como dar sinais a si mesmo para andar entre os eventos, momentos e lugares, contando até três e estalando seus dedos ou dizendo "VÁ". Passou pela experiência em que eu o direcionei através da regressão, além de se autodirecionar pelo mesmo caminho.

Durante essa sessão, percebeu que diminuí minhas sinalizações e mostrei-lhe de forma rápida como é possível mudar o tempo. Você agora está pronto para voltar em momentos anteriores e verificar quem você foi nesse período da vida.

Se estiver em um estado alterado de consciência, em uma experiência de vida passada ou numa situação de emergência em seu tempo de vida corrente, que requer sua presença e consciência imediatas, sua mente imediatamente o retirará da regressão e o trará para sua vida presente, para que possa lidar com essa situação de emergência. Esse importante dispositivo de segurança está agora programado em sua mente para sempre, para seu benefício e bemestar. Você não passará por nenhum efeito colateral danoso ou desconfortante ao ser retirado imediatamente da imersão para sua vida corrente e consciência.

Na próxima vez que ouvir minha voz, você se permitirá relaxar dez vezes mais intensamente que está agora e as sugestões que eu lhe der penetrarão dez vezes mais fundo em todos os níveis de sua mente.

Em alguns momentos, eu o acordarei. Quando acordado, você se sentirá bem, cheio de energia e entusiasmo, completamente maravilhoso - e continuará se sentindo assim pelo resto do dia. Lembrará de tudo o que aconteceu. Tudo o que precisa fazer para acordar é contar mentalmente comigo, de um a cinco, e então abrir seus olhos.

1... 2... voltando devagar agora... 3... 4... 5.

(Estale os dedos.)

Abra seus olhos, bem acordado, sentindo-se bem.

(Desligue o gravador.)

Reserve tempo para escrever ou gravar as experiências ocorridas durante sua

regressao com o Audio 2.

O áudio o guiou através do processo para alterar seu estado de consciência e para entrar e sair da Praia do Tempo. Você foi programado com um importante dispositivo de segurança para o caso de uma situação de emergência quando seu estado de consciência estiver alterado. Foi lhe dado um escudo de energia positiva para protegê-lo dos efeitos de influências negativas externas. Você aprendeu como despertar mudanças ao contar até três e estalar os dedos ou dizer "VA". Também recebeu uma sugestão de pós-hipnose para que atinja um nível dez vezes mais profundo da próxima vez que ouvir a voz.

Agora, você está pronto para visitar vidas passadas. O Áudio 3 vai levá-lo a diversas experiências ocorridas em vidas passadas.

Agora, pode ouvir o Áudio 3 quando desejar. Eu recomendo que espere ao menos uma hora enquanto se levanta e se mexa um pouco e faça algo diferente - seu corpo apreciará o intervalo. Também recomendo que não espere mais de uma semana antes de ouvir o Áudio 3, para que possa tirar o máximo de benefícios do Áudio 2. Sugestões hipnóticas costumam enfraquecer após um período.

## REGRESSÃO A VIDAS PASSADAS

Em alguns momentos, o Áudio 3 o guiará a um estado alterado de consciência relaxado e tranquilo. Então você será levado a uma série de regressões de suas vidas passadas - vidas pelas quais passou antes da atual. Esse áudio também lhe dará a oportunidade de guiar-se por experiências em vidas anteriores.

Pelo menos em uma das regressões você será direcionado a uma vida passada em que conheceu alguém que também conhece na sua vida atual. Sugiro que tenha em mente o nome de alguém muito próximo, como esposa, filho, amigo íntimo, irmão ou irmã. Mantenha esse nome guardado em sua mente, pois a voz no áudio dirá "Você agora retornará a um momento da vida em que conhecia a pessoa que tem em mente e estará com essa pessoa".

Se praticar muitas regressões, é provável que você se encontre com uma série de pessoas conhecidas em sua vida atual. Irá reconhecê-las, embora elas tenham aparência e nomes diferentes - e possivelmente até outro sexo ou relação que

atualmente ela tem com você.

Ao usar esse áudio, você se questionará sobre vários aspectos, como "Quem é você?", "Observe e relate tudo o que está passando", "Há alguém com você?", e assim por diante. Responda a essas perguntas em voz alta. Tenha um lápis ou uma caneta, um papel à mão para que possa registrar suas experiências de regressão quando retornar ao presente. Caso deseje, use um gravador, para que possa registrar verbalmente as experiências após o retorno.

Agora, encontre uma posição confortável para se sentar ou deitar por aproximadamente 35 minutos.

### Áudio 3 (roteiro de gravação)

Feche os olhos. Respire profundamente, enchendo os pulmões, e expire lentamente. Respire novamente e solte o ar. Respire outra vez, segurando o ar em seus pulmões. Agora, expire completamente e sinta-se relaxado.

Quero que imagine agora todas as suas tensões, medos e preocupações.

Eles estão sendo puxados para o topo de sua cabeça. Deixe-os passar por seu rosto, pescoço, ombros, peito, cintura, quadril, coxas, joelhos, panturrilha, tornozelo, pés e dedos dos pés. Todas as suas tensões, preocupações e medos estão saindo agora pela ponta dos dedos de seus pés e você está relaxando cada vez mais.

Concentre sua atenção nos dedos de seus pés e permita que eles relaxem completamente. Cada dedo está aliviado e pesado. Agora, deixe esse relaxamento fluir para seus pés, tornozelos, panturrilhas e joelhos. Sinta-o fluindo por suas coxas e quadril. Sinta-o também fluir até suas coxas, cintura e por seu peito agora. Sinta sua respiração mais fácil e profunda, mais regular e relaxada. Permita, agora, que a profunda sensação de relaxamento vá para seus ombros, desça por seus braços, pelos antebraços, por suas mãos e dedos; sinta-o fluir na parte de trás de seus antebraços, de seus braços e de seus ombros, para seu pescoço, seu rosto, queixo, bochechas... sinta suas orelhas relaxadas. Agora, sinta-o fluir por seus olhos e pálpebras. Elas estão bastante pesadas e suaves. Sinta-o fluindo por suas sobrancelhas, sua testa, pelo topo de sua cabeça, e descendo por trás dela e por trás de seu pescoço.

Um novo peso está surgindo nos dedos de seus pés agora. Duas vezes mais forte que na primeira vez. Imagine um grande peso em cada dedo de seus pés. Sinta o profundo peso e sinta-se cada vez mais relaxado. Essa pesada e profunda sensação estão indo agora para seus pés, seus tornozelos, suas panturrilhas, seus joelhos, indo para suas coxas e quadril, para sua cintura. Ela está fluindo agora para seu peito, relaxando seu coração, seus pulmões, permitindo que sua respiração seja mais intensa, mais regular e cada vez mais relaxada. Agora a profunda sensação está fluindo para seus ombros, descendo por seus braços, por seus antebraços, por suas mãos e pelos dedos de suas mãos. Essa sensação está fluindo de volta através de seus antebraços, de seus braços, de seus ombros e pescoço, correndo por seu rosto, por seus olhos, por suas sobrancelhas e testa, pela parte mais alta de sua cabeça, e descendo por trás de sua cabeça e descendo por trás de seu pescoço.

Um novo peso está surgindo agora no topo de sua cabeça. Duas vezes mais pesado que antes. Imagine um grande peso bem no topo de sua cabeça, macio, relaxado e pesado. Sinta o pesado relaxamento descendo por seu rosto e olhos, por seu pescoço, por seus ombros, fluindo por seu peito, cintura, quadril, coxas, joelhos, panturrilhas e tornozelos, por seus pés e dedos. Profundamente relaxado, aliviado e sem forças, você está confortável do topo de sua cabeça até a ponta dos dedos dos pés.

Quero agora que imagine um quadro negro. Nesse quadro negro, imagine um círculo. Dentro desse círculo, vamos colocar as letras do alfabeto na ordem inversa e, depois de colocá-las dentro do círculo, você vai apagá-las e se permitir relaxar mais e mais profundamente.

Desenhe o quadro negro agora. Desenhe o círculo. Dentro dele, coloque a letra Z. Agora, apague a letra Z de dentro do círculo e vá mais fundo. Coloque a letra Y dentro do círculo, apague-a e vá mais fundo. X, apague-a e vá ainda mais fundo. W, e apague; V, e apague. U, e apague. T, e apague. S, e apague. R, e apague. Q, e apague. P, e apague. O, e apague. N, e apague. M, e apague. L, e apague. K, e apague. J, e apague. I, e apague. H, e apague. G, e apague. E, e apague. E, e apague. D, e apague. C, e apague. B, e apague. A, e apague. Agora, apague o círculo e esqueça o quadro negro. Apenas continue relaxando mais e mais profundamente. Sinta-se mergulhar na poltrona, sua mente e seu corpo sendo levados mais e mais profundamente no relaxamento, mais fundo a cada respiração.

Conforme você inspira, imagine que está inalando uma anestesia pura, limpa e sem odor. Ela está fluindo por todo o seu corpo agora. É uma sensação amena, de formigamento e dormência. Quanto mais a inspira, mais a quer inspirar. Permita que sua respiração se torne mais profunda agora, trazendo mais dessa relaxante e tranquila sensação de paz. De agora ao final da sessão, com cada respiração, irá permitir-se relaxar mais e mais completamente.

Quero agora que imagine que está olhando para um céu de verão, azul e claro. Nele, um avião está escrevendo seu primeiro nome em letras brancas e macias, como nuvens. Veja seu nome flutuando macio e branco, como uma nuvem, no claro e azul céu. Agora, deixe que seu nome se dissolva. Deixe o vento dissipar seu nome no azul. Esqueça seu nome. Esqueça-se inclusive de que tem um nome. Os nomes não são importantes. Apenas continue ouvindo minha voz e se permitindo relaxar ainda mais profundamente.

Quero que imagine agora que está em pé sobre o último degrau de uma grande escada de madeira. Sinta o carpete sob seus pés. Ele pode ser de qualquer cor e material que você quiser - crie-o. Agora, estenda sua mão e toque o corrimão. Sinta a suave e polida madeira do corrimão sob suas mãos. Você está em pé a apenas dez degraus do andar inferior. Os degraus estão se curvando de forma bastante suave para o andar inferior. Em um momento, os descenderemos. A cada degrau, você se permitirá relaxar ainda mais profundamente. Quando atingir o andar inferior, você estará mais fundo do que já esteve antes. Desça um degrau agora, desça para o nono degrau de maneira suave e fácil. Sinta-se indo mais profundo. Agora, desça para o oitavo degrau, ainda mais profundo. Desça agora para o sétimo... sexto... quinto... quarto... terceiro... segundo... primeiro. Você está agora em pé no piso inferior e há uma porta à sua frente. Há um cartaz nela que diz "Caminho para a Praia do Tempo". Vá até lá e abra. Através da abertura, jorra uma inundação de luz solar dourada. Entre em direção à luz solar.

À sua frente, crie uma praia com areia branca reluzente. Além do limite da praia, há um oceano sem fim, com água verde-azulada cristalina. Ande em direção da praia até chegar ao local onde a areia seca se encontra com molhada no limite da água. Fique parado aí por um momento e absorva toda a visão e o som.

Essa é a praia do tempo, e o oceano à sua frente é o mar infinito da vida e

consciência que não tem fim. Você já esteve aqui antes.

As gaivotas no céu, acima, mergulham em busca de seu alimento no mar, cantando enquanto retornam ao céu. Perceba os outros pássaros à sua volta.

Você se sente bem com o sol aquecido. Perceba que você está completamente envolvido em um poderoso campo de energia positiva, uma luz branca que o protege dos efeitos de todas as influências negativas externas.

Vire sua cabeça para a direita e observe a porta do passado acima da praia, perto de você. Ela está aberta, conforme você a deixou em sua última visita. Além da porta, observe a densa neblina prateada que bloqueia sua vista.

Em alguns momentos, entraremos por essa porta e regressaremos a vidas passadas; vidas pelas quais você passou antes da atual.

Caso alguma emergência ocorra no presente, solicitando sua presença e consciência imediatas, sua mente o trará imediatamente de volta da regressão, até seu momento presente, para que você possa lidar com a situação. Você não passará por efeitos colaterais que lhe causem danos ou desconfortáveis ao ser trazido de volta imediata para seu tempo e consciência presentes.

Agora, vire-se e ande em direção à porta do passado, mas não entre ainda.

Em alguns momentos, quando você passar pela porta, eu o guiarei através do tempo por meio de uma série de instruções. Darei sinais e instruções ao contar até três, e no estalar dos meus dedos, conforme fizemos anteriormente. A contagem, seguida pelo estalar dos dedos, sinaliza para que sua mente leve-o até um tempo ou lugar diferente, conforme instruí.

Mais tarde pedirei para que se direcione na escolha de um tempo ou local e para que regresse até ele. Você fará isso da mesma maneira como eu fiz. Poderá contar até três e estalar seus dedos ou apenas contar até três e dizer "VÁ" se não quiser estalar os dedos. Os dois métodos são igualmente eficientes. Faça um deles da mesma forma conforme praticado na regressão ao passado.

Durante suas viagens ao passado, farei algumas perguntas. Quando fizê-las, quero que as responda em voz alta se quiser, embora esteja sozinho. Responder alto permite que se lembre melhor das informações quando retornar ao presente.

Se não quiser responde-las em voz alta, então responda mentalmente, mas certifique-se de que responderá as perguntas e não irá ignorá-las, para que tenha uma regressão mais exitosa e para que se lembre do que ocorreu quando voltar à sua vida presente.

Você se lembrará de todas as experiências da regressão quando retornar ao presente.

Agora, diga a si mesmo mentalmente: "Estou pronto para entrar no passado, e quero entrar no passado".

Agora, dirija-se até a porta e passe pela neblina.

(Pausa de 3 segundos.)

Você pode parar de andar agora. Você está completamente envolvido por uma neblina refrescante, fria e úmida.

Agora você não pode ver nada além da neblina prateada.

Em um instante, contarei até três e estalarei meus dedos. Quando eu fizer isso, você começará a voltar no tempo, sentindo a neblina se mover rapidamente para trás de si, indicando seu movimento de volta no tempo.

Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Sinta a neblina se movimentando rapidamente para trás de si enquanto volta no tempo. Você pode sentir imagens opacas de pessoas e eventos na neblina, que voa em direção às suas costas conforme você anda em direção do seu passado. Você se move mais rapidamente agora. Mais e mais através do tempo, em direção a uma de suas vidas passadas.

Contarei até três e estalarei meus dedos. Quando eu fizer isso, o movimento vai parar e você se encontrará em uma vida passada, em que foi muito feliz. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

A neblina ainda o envolve. Ela desaparecerá agora. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

A neblina se foi e você pode ver e experimentar essa vida.

Quem é você?

Qual é o seu nome?

Você é homem ou mulher?

Onde você está?

O que está fazendo?

Que dia é hoje?

Qual é a data?

Que horas são?

Olhe a sua volta. Observe todos os detalhes. Os aromas. As cores. O ambiente.

O que você está vestindo?

Tem alguém com você?

Quem?

Se há outra (s) pessoa (s), o que está (ão) vestindo?

Onde você está?

Como se sente? Está feliz? Qual é o motivo de tamanha felicidade?

Há alguma conversa acontecendo? Se houver, o que está sendo dito?

Não tenha pressa e observe tudo.



(Pausa de 10 segundos.)

Há algo mais que possa me contar sobre onde você está, sobre quem você é e sobre o que está acontecendo? Não tenha pressa. Observe e relate tudo o que vê.

(Pausa de 10 segundos.)

Observe e relate tudo o que sente.

(Pausa de 10 segundos.)

Observe e relate tudo pelo que está passando.

(Pausa de 10 segundos.)

Observe e relate tudo o que ouve.

(Pausa de 10 segundos.)

Em um momento, eu contarei até três e estalarei meus dedos. Quando eu o fizer, estará no ano seguinte. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora, é o ano seguinte.

Que dia é?

Onde você está?

Você está sozinho ou com outras pessoas?

Não tenha pressa e observe, sinta e relate todos os detalhes.

(Pausa de 10 segundos.)

O que vê?

(Pausa de 10 segundos.)

O que sente?

(Pausa de 10 segundos.)

O que ouve?

(Pausa de 10 segundos.)

O que está acontecendo?

(Pausa de 10 segundos.)

Não tenha pressa e descreva toda a experiência que está passando.

(Pausa de 15 segundos.)

Em alguns minutos, contarei até três e estalarei meus dedos. Quando isto ocorrer, você estará cinco anos afrente. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora, são cinco anos a frente.

Onde você está?

Que horas são?

Não tenha pressa e descreva tudo em detalhes sem que eu lhe forneça sugestão alguma. Irei parar de falar por um minuto enquanto sente o que está acontecendo agora.

(Pausa de 60 segundos.)

Agora, contarei até três e estalarei meus dedos. Quando o fizer, serão dez anos a frente. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Onde você está agora?

O que está fazendo?

O que está vestindo?

Como se sente?

O que vê?

Tem alguém com você?

O que ouve?

Eu lhe darei um minuto agora para descrever sua experiência detalhadamente.

(Pausa de 60 segundos.)

Agora, contarei até três e estalarei meus dedos. Quando o fizer, você estará de volta na neblina do tempo. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Você agora está de volta na neblina do tempo, prateada, fria e úmida.

Em alguns momentos lhe pedirei para que se dirija a outro período da vida, em que conhecia a pessoa que tem em mente - e estará com essa pessoa. Você poderá fazê-lo da mesma forma com que eu fiz. Apenas diga, mentalmente, que deseja ir até um momento da vida em que estava com a pessoa que tem em mente e que deseja estar com ela. Então, conte mentalmente até três e estale seus dedos, ou diga "VÁ" conforme praticado anteriormente. A neblina desaparecerá e você estará com aquela pessoa. Eu lhe darei dois minutos para fazer isso novamente antes que volte a ouvir minha voz. Faça isso agora. E, por favor, relate tudo o que acontecer. Agora, VÁ.

(Pausa de 120 segundos.)

Muito bem. Quem é você? Quem está com você? Onde vocês estão?

(Pausa de 15 segundos.)

Agora, retornará à neblina do tempo. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora, você está de volta à neblina do tempo.

Quando eu contar até três e estalar meus dedos, você se dirigirá até uma vida passada, que se relaciona de forma bastante relevante à sua vida atual. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Onde você está?

Quem é você?

Absorva todas as imagens, sons e cheiros. Que horas são?

Que dia é?

Em que ano você está?

Tem alguém com você?

Descreva a experiência com detalhes. Não tenha pressa. Por que esse momento da vida é importante para você? Busque as respostas. Eu lhe darei um minuto.

(Pausa de 60 segundos.)

Quando eu contar até três e estalar meus dedos, será o dia posterior. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Descreva sua experiência agora. Forneça todos os detalhes. Terá um minuto para isso.

(Pausa de 60 segundos.)

Descreva sua experiência agora, detalhadamente. Terá um minuto.

(Pausa de 60 segundos)

Agora vá para o dia mais feliz da vida. Faça isso agora.

(Pausa de 5 segundos.)

Onde você está? O que está acontecendo? Descreva a experiência completa em detalhes. Você tem um minuto.

(Pausa de 60 segundos.)

Quando eu contar até três e estalar meus dedos, serão cinco minutos antes da sua morte nesta vida. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora você está a cinco minutos de sua morte nessa vida. Pelo que está passando?

(Pausa de 15 segundos.)

Agora, vou guiá-lo ao outro lado dessa experiência com a morte. Será uma hora após o fato ocorrido. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora, é a hora após sua morte. Pelo que está passando?

(Pausa de 15 segundos)

Quando eu contar até três e estalar meus dedos, retornará à neblina do tempo. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora, está de volta à neblina do tempo.

Agora, o tempo passará em direção ao presente. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Agora, o tempo passa em direção ao presente. Sinta o rápido movimento da neblina passando. Perceba as imagens opacas das figuras das pessoas e ventos se movendo rapidamente na sua direção.

Agora o tempo vai parar. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

O movimento do tempo parou.

Agora volte à praia do tempo. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Você agora está de volta à Praia do Tempo, no momento presente, enquanto a neblina se dissipa.

Agora, retornará à base da sua escada. Um, dois, três.

(Estale os dedos.)

Você está agora na base da escada em espiral. Contarei de um a dez - suba um degrau a cada número que eu disser, até que atinja o topo.

1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10.

Você está agora no último andar da escada. Sempre que desejar entrar na praia do tempo, tudo o que precisa fazer é vir até sua escada, descê-la e passar pela porta que dá para a praia, como você fez a minutos atrás.

Você acaba de aprender como ir até a praia do tempo, passar pela porta do passado, voltar até qualquer momento de vidas passadas que desejar e então retornar ao presente. Passou pela experiência de receber minhas instruções para a regressão, e também pôde se autoinstruir pelo mesmo caminho.

Agora está pronto para voltar no tempo, em vidas anteriores, e verificar quem você foi antes dessa vida.

Se estiver em um estado alterado de consciência, ou em uma experiência de vida passada, ou numa situação de emergência, que ocorre em seu tempo de vida corrente, solicitando sua presença e consciência imediatas, sua mente imediatamente o retirará da regressão e o trará de volta para sua vida presente, para que você possa lidar com a situação de emergência. Esse importante meio de segurança está agora programado em sua mente para sempre, para seu benefício e bemestar. Você não passará por nenhum efeito colateral nocivo ou desconfortável ao ser retirado imediatamente da imersão para sua vida corrente e consciência.

Na próxima vez que ouvir minha voz, se permitirá relaxar dez vezes mais intensamente e as sugestões que eu lhe der penetrarão dez vezes mais fundo em todos os níveis de sua mente.

Em alguns momentos eu o acordarei. Quando acordado, se sentirá bem, cheio de energia e entusiasmo, completamente maravilhoso - e continuará se sentindo assim pelo resto do dia. Você se lembrará de tudo o que aconteceu durante a regressão. Tudo o que precisa fazer para acordar é contar mentalmente comigo, de um a cinco, e então abrirá seus olhos.

1... 2... voltando devagar agora... 3... 4... 5.

(Estale os dedos.)

Abra seus olhos, e bem acordado, se sentirá bem.

(Desligue o gravador.)

Reserve tempo para escrever ou gravar as experiências ocorridas durante sua regressão com o Áudio 3.

O áudio o guiou através do processo para alterar seu estado de consciência e para entrar e sair da Praia do Tempo. Além disso, você foi programado com um importante meio de segurança para o caso de uma situação de emergência, enquanto estiver com seu estado de consciência alterado. A você foi dado um escudo de energia positiva para se proteger dos efeitos de influências negativas externas. Aprendeu como despertar mudanças ao contar até três e estalar os dedos, ou dizer "VÁ". Também recebeu uma sugestão de pós-hipnose para que atinja um nível dez vezes mais profundo da próxima vez que ouvir a voz.

Agora, você está pronto para provar suas regressões autodirecionadas nas vidas passadas. O Áudio 4 lhe guiará até a neblina do tempo. Desse ponto em diante, já não precisará ouvir as instruções do áudio. Se tornará independente, sem a necessidade de preocupações, pois já foi treinado e tem experiência.

Se julgar que mais treino e mais experiência são necessários antes de seguir para o Áudio 4, passe por todos ou quaisquer outros áudios.

No Áudio 3, você pode provar, de forma breve, várias vidas passadas. Quando começar sua regressão autodirecionada, será capaz de ficar quanto tempo quiser em uma vida particular, para que comece a atingir uma experiência mais completa e detalhada que obteve durante essa experiência de treino. Você pode querer planejar suas viagens de autorregressão para que atinja uma experiência mais significativa.

Agora, você pode escutar o Áudio 4 quando desejar. Eu recomendo que espere ao menos uma hora enquanto se levanta e se mexa um pouco, faça algo diferente - seu corpo apreciará o intervalo. Também recomendo que não espere mais de uma semana antes de escutar o Áudio 4, para que possa tirar o máximo de benefícios dela. Sugestões hipnóticas costumam enfraquecer após um período.

## REGRESSÃO AUTODIRECIONADA

O Áudio 4 o guia a um estado de consciência alterado, profundamente relaxante e tranquilo. Ele o guiará através da porta do passado, em direção a neblina do tempo. Nesse ponto, a voz no áudio não aparecerá mais, e você assumirá o controle total, direcionando-se através de regressões a momentos passados da vida por quanto tempo quiser. Pode voltar a essa vida ou a vidas anteriores. Poderá selecionar uma ou várias vidas (ou períodos). A escolha é sua. Recebeu todo o treinamento necessário nos três primeiros áudios. Agora, tudo o que precisa fazer é passar por sua experiência pessoal de se guiar através da viagem a tempos passados, da mesma forma que as palavras que o guiaram nos três primeiros áudios.

Para todas as futuras regressões, tudo o que vai precisar é do Áudio 4. De qualquer forma, se quiser se reciclar ou reforçar com algum dos três áudios



qualquer forma, se quiser se recriar ou reforçar com algum dos áudios anteriores, sinta-se à vontade.

Lembre-se: quanto mais envolvido você estiver com experiências de regressão, mais proficiente se tornará, e mais reais serão as experiências.

Quando chegar ao ponto em que a voz no áudio para, e você assume o controle total, não se preocupe mais com o gravador. Deixe o áudio seguir, pois o restante não está gravado. O aparelho será desligado automaticamente ao final do áudio.

Tenha um lápis ou uma caneta e um papel para que possa registrar suas experiências de regressão quando retornar ao presente. Se preferir, tenha um áudio virgem para que possa registrar verbalmente as experiências após o retorno.

Agora, encontre uma posição confortável para se sentar ou deitar por um período longo, porque você direcionará sua própria regressão por quanto tempo quiser.

#### Áudio Quatro (roteiro de gravação)

Feche os olhos. Respire profundamente, enchendo os pulmões, e expire lentamente. Respire profundamente mais uma vez e solte o ar. Respire novamente, segurando o ar em seus pulmões. Agora, expire completamente e sinta-se relaxando cada vez mais.

Quero que imagine agora, que todas as suas tensões, medos e preocupações estão sendo puxados para o topo de sua cabeça. Deixe-os passar por seu rosto, pescoço, ombros, peito, cintura, quadril, coxas, joelhos, panturrilha, tornozelo, pés e dedos. Todas elas estão saindo agora pela ponta dos dedos de seus pés, e você está relaxando cada vez mais.

Concentre sua atenção nos dedos dos pés e permita que eles relaxem completamente. Cada dedo está aliviado e pesado. Agora, deixe esse relaxamento fluir para seus pés, tornozelos, panturrilhas e joelhos. Sinta-o fluindo por suas coxas e quadril. Sinta-o até suas coxas, cintura e por seu peito agora. Sinta sua respiração mais fácil, profunda, mais regular e relaxada. Permita agora que a profunda sensação de relaxamento vá para seus ombros, desça por

seus braços, pelos antebraços, por suas mãos e dedos; sinta-a fluir na parte de trás de seus antebraços, de seus braços e de seus ombros, para seu pescoço, por seu rosto, queixo, bochechas... sinta suas orelhas relaxadas. Agora, sinta o relaxamento fluir por seus olhos e pálpebras. Elas estão bastante pesadas e suaves. Sinta-o fluindo por suas sobrancelhas, sua testa, pelo topo de sua cabeça, e descendo por trás dela e por trás de seu pescoço.

Um novo peso está surgindo nos dedos de seus pés agora. Duas vezes mais forte que na primeira vez. Imagine um grande peso em cada dedo de seus pés. Sinta-o, cada vez mais relaxado. Essa pesada e profunda sensação está indo agora para seus pés, seus tornozelos, suas panturrilhas, seus joelhos, para suas coxas e quadril, para sua cintura. Ela está fluindo agora para seu peito, relaxando seu coração, seus pulmões, permitindo que sua respiração seja mais intensa, mais regular, e cada vez mais relaxada. Agora, essa profunda sensação de peso está fluindo para seus ombros, e descendo por seus braços, seus antebraços, por suas mãos e pelos dedos. Essa sensação está flutuando de volta através de seus antebraços, de seus braços, de seus ombros e pescoço, correndo por seu rosto, por seus olhos, por suas sobrancelhas e testa, pela parte mais alta de sua cabeça, e descendo por trás de sua cabeça e descendo por trás de seu pescoço.

E um novo peso está surgindo agora no topo de sua cabeça. Duas vezes mais pesado do que antes. Imagine um grande peso bem no topo de sua cabeça, macio, relaxado e pesado. Sinta-o descendo por seu rosto e olhos, descendo por seu pescoço, por seus ombros, fluindo por seu peito, cintura, quadril, coxas, joelhos, panturrilhas e tornozelos, por seus pés e pelos dedos. Profundamente relaxado, aliviado e sem forças, você está confortável, do topo de sua cabeça até a ponta dos dedos dos pés.

Quero agora que imagine um quadro negro. Nesse quadro negro, imagine um círculo. Dentro dele, vamos colocar as letras do alfabeto na ordem inversa e, depois de colocá-las, você vai apagá-las e se permitir relaxar mais e mais profundamente.

Desenhe o quadro negro agora. Desenhe o círculo. Dentro dele, coloque a letra Z. Agora, apague a letra Z de dentro do círculo e vá mais fundo. Coloque a letra Y dentro do círculo, apague-a e vá mais fundo. X, apague e vá ainda mais fundo. W, e apague; V, e apague. U, e apague. T, e apague. S, e apague. R, e apague. O e apague. P, e apague. O, e apague. N, e apague. M, e apague. L, e

apague. K, e apague. J, e apague. I, e apague. H, e apague. G, e apague. E, e apague. E, e apague. D, e apague. C, e apague. B, e apague. A, e apague. Agora, apague o círculo e esqueça o quadro negro. Apenas continue relaxando mais e mais profundamente. Sinta-se mergulhar na poltrona, sua mente e seu corpo sendo levados mais e mais profundamente no relaxamento, mais fundo a cada respiração.

Conforme inspira, imagine que está inalando uma anestesia pura, limpa e sem odor. Esta anestesia está fluindo por todo o seu corpo agora. É uma sensação amena, de formigamento e dormência. Quanto mais a inspira, mais a quer inspirar. Permita que sua respiração se torne mais profunda agora, trazendo mais dessa relaxante e tranquila sensação de paz. De agora até o final da sessão, com cada respiração, você irá permitir-se relaxar mais e mais completamente.

Quero agora que imagine que está olhando para um céu de verão, azul e claro. Nele, um avião está escrevendo seu primeiro nome em letras brancas e macias, como nuvens. Veja seu nome flutuando macio e branco, como uma nuvem, no claro e azul céu. Agora, deixe que seu nome se dissolva. Deixe o vento dissipá-lo no azul. Esqueça-o. Esqueça-se inclusive de que tem um. Os nomes não são importantes. Apenas continue ouvindo minha voz e se permita relaxar ainda mais profundamente.

Quero que imagine agora que está de pé sobre o último degrau de uma grande escada de madeira. Sinta o carpete sob seus pés. Ele pode ser de qualquer cor e material que você quiser - crie-o. Agora, estenda sua mão e toque o corrimão. Sinta a suave e polida madeira sob suas mãos. Você está em pé a apenas dez degraus do andar inferior. Eles estão se curvando deforma bastante suave para o andar inferior. Em um momento os descenderemos. A cada degrau, você se permitirá relaxar ainda mais profundamente. Quando atingir o andar inferior, estará mais fundo do que já esteve antes. Desça um degrau agora, desça para o nono degrau de maneira suave e fácil. Sinta-se indo mais profundo. Agora desça para o oitavo degrau, ainda mais profundo. Desça agora para o sétimo... sexto... quinto... quarto... terceiro... segundo... primeiro. Você está agora em pé no piso inferior e há uma porta à sua frente. Há um cartaz na porta que diz "Caminho para a Praia do Tempo". Vá até lá e abra. Através da abertura, jorra uma inundação de luz solar dourada. Entre na direção da luz solar.

A sua frente, crie uma praia com areia branca reluzente. Além do limite da

praia, há um oceano sem fim, com água verde-azulada cristalina. Ande em direção da praia até chegar ao local onde a areia seca se encontra com a molhada, no limite da água. Fique parado aí por um momento, e absorva toda a visão e o som.

Essa é a praia do tempo, e o oceano à sua frente é o mar infinito da vida e da consciência que não têm fim. Você já esteve aqui antes.

As gaivotas no céu circulando, mergulhando em busca de seu alimento no mar, cantando enquanto retornam ao céu. Perceba os outros pássaros à sua volta.

Você se sente bem com o sol aquecido. Perceba que está completamente envolvido em um poderoso campo de energia positiva, uma luz branca que o protege dos efeitos de todas as influências negativas externas.

Vire sua cabeça para a direita e observe a porta do passado acima da praia, perto de você. A porta está aberta, conforme a deixou em sua última visita. Além da porta, observe a densa neblina prateada que bloqueia sua vista.

Em alguns momentos, entraremos por essa porta e você voltará a tempos passados.

Caso alguma emergência ocorra no presente, solicitando sua presença e consciência imediatas, sua mente o trará imediatamente de volta da regressão, até seu momento presente, para que possa lidar com a situação. Não passará por efeitos colaterais nocivos ou que desconfortáveis ao ser trazido de forma imediata para seu tempo e consciência presentes.

Agora, vire-se e ande em direção à porta do passado, mas não entre ainda.

Logo que você entrar pela porta, vou parar de falar e você tomará o controle total sobre si mesmo. Poderá controlar seu movimento através do tempo contando até três e estalando o dedo, ou contando até três e dizendo "VÁ" conforme aprendido e praticado anteriormente. Observe tudo o que presenciar. Busque detalhes. Faça anotações mentais de seus sentimentos, do que vê, do que ouve e do que está acontecendo. Tome notas mentais da data e do tempo, das cores e dos ambientes. Absorva toda a experiência para que possa registrá-la quando voltar ao presente.

Você se lembrará de todas as experiências da regressão quando retornar ao presente.

Na próxima vez que ouvir minha voz, se permitirá relaxar dez vezes mais intensamente que está agora e as sugestões que eu lhe der irão penetrar dez vezes mais fundo em todos os níveis de sua mente.

Agora, diga a si mesmo, mentalmente: "Estou pronto para entrar no passado, e quero entrar no passado".

Agora, dirija-se até a porta e passe pela neblina.

(Pausa de três segundos.)

Você pode parar de andar agora. Está completamente envolvido por uma neblina refrescante, fria e úmida.

Agora, você não pode ver nada além da neblina prateada.

Agora, eu vou ficar em silêncio. Pode assumir o controle. Inicie sua jornada no passado e tenha uma boa viagem.

(Desligue o gravador e mantenha o restante do áudio sem nenhuma gravação.)

Algumas pessoas que usam esse processo de regressão auto-hipnótico podem passar por experiências tão amplas e detalhadas que provavelmente teriam material para escrever artigos para revistas ou mesmo um livro.

Algumas podem encontrar respostas para perguntas que carregam sobre sua vida atual.

A maior parte delas passa por uma experiência agradável e aprendem algo no processo.

Como bônus, você pode ir até a praia do tempo e ficar por lá, no momento presente, enquanto medita, faz orações, estabelece objetivos, relaxa ou faz o que desejar.

Aplicações práticas e  
**PARTE III** informações suplementares

# Capítulo 9

## SUGESTÕES

Este capítulo contém uma coletânea de sugestões apropriadas a várias finalidades. Use as explicações e as palavras de cada sugestão em seus clientes ou em sua auto-hipnose. Apesar de essa lista não incluir todas as possibilidades, ela lhe fornecerá uma base que pode ser expandida ou modificada para necessidades específicas.

### REFORÇAR SUA AURA

Sua aura irradia de você com a força e com as cores que você decidir por meio de sua condição mental, física e emocional. Você escolhe estar em um estado positivo, saudável e balanceado, em que sua aura é poderosa, clara e brilhante, com a energia benéfica que você deseja.

Visualize sua aura como deseja que ela seja e conduza seu eu-superior com as seguintes palavras: "Estou agora me tornando o tipo de pessoa que preciso ser para irradiar a aura que visualizo e desejo".

### MELHORAR A CONCENTRAÇÃO E A MEMÓRIA

Você sentirá um grande e intenso poder de concentração em tudo o que fizer e se lembrará efetivamente de tudo em que se concentrou.

Sua mente será como uma esponja macia e absorvente, e tudo aquilo em que você se concentrar, você irá absorver, como uma esponja. Quando quiser se lembrar de qualquer coisa em que se concentrou, você irá torcer sua mente como se ela fosse uma esponja e se lembrará de tudo aquilo em que se concentrou.

Você sentirá uma grande quantidade de energia com um grande poder de concentração.

Você sentirá um extraordinário ímpeto e um grande poder de concentração em tudo o que realizar.

Você tem uma mente excelente e a usará de maneira mais efetiva de agora em diante, todos os dias.

## LIDAR COM A DEPRESSÃO

Para ajudar a prevenir ou a superar a depressão, pense e diga as seguintes palavras: "Os pensamentos positivos me trazem os benefícios e as vantagens que desejo".

Você irá direcionar sua mente e permitir que ela tenha pensamentos positivos, alegres e construtivos.

Você não permitirá que nada nem ninguém determine como você se sentirá. Você está no controle e escolhe se sentir feliz, importante e valioso.

Você é a pessoa mais importante em seu mundo e não permitirá que nada nem ninguém lhe tire essa dignidade.

Você é um lutador e luta por seu direito intrínseco de ser feliz e de estar em equilíbrio com seu completo ser.

## CONTROLAR O USO DE ÁLCOOL

Você irá se sentir relaxado, os dedos de suas mãos estarão relaxados e você não alcançará o álcool para beber. Você decidiu não beber álcool. Você irá se sentir livre do desejo de beber álcool e não o beberá.

Você irá sentir a força de permanecer longe do álcool e permanecerá longe dele.

## GANHAR CONFIANÇA SOCIAL

Quando vir pessoas, você se sentirá muito falante e feliz; e você irá falar e irá sorrir.

Você se esforçará para sair de casa e se integrar socialmente. Você se sentirá bastante à vontade na presença das pessoas



bastante a vontade na presença das pessoas.

Você se esforçará para conhecer pessoas e tomará a iniciativa. Você sentirá o ímpeto de sair de casa, conhecer pessoas e irá começar a conversa de forma relaxada.

Você sentirá a energia, o ímpeto e o desejo de sair de casa para se integrar socialmente e sairá de casa para se integrar socialmente.

Você irá perceber que tudo na vida vai funcionar para você e isso fará com que você se sinta bem.

Você se sentirá confiante e notará que é tão inteligente quanto qualquer um, ou ainda mais. Você irá perceber que pode conversar e pensar de maneira tão inteligente quanto qualquer um e se sentirá confiante em todas as situações.

## AUXILIAR O PROCESSO DE CURA

Quando você se ferir, tudo o que precisa fazer para aliviar a dor e estimular a cura é colocar suas duas mãos sobre a área e dizer ou pensar na palavra 'passou' visualizando a área em estado normal e saudável enquanto a energia curadora de suas mãos penetra pela dor.

Você pode estimular a cura em qualquer área de seu corpo ao visualizar essa área mergulhada em uma luz branca curadora e em estado normal e saudável.

Você pode ajudar a manter e promover boa saúde dizendo e pensando as seguintes palavras todos os dias: "Todos os dias, de todas as formas estou ficando melhor, melhore melhor."

Quando confrontado por uma possível doença, você pode reunir os poderes naturais de seu corpo para derrotá-la ao percorrer lentamente seu corpo com sua visão inteligente, da cabeça aos dedos dos pés, fazendo breves pausas em cada porção de seu corpo para visualizar saúde, normalidade e perfeição. Caso seu corpo detecte qualquer aspecto fora do normal, você pode imediatamente corrigi-lo e torná-lo regular em sua mente. A função e o equilíbrio de seu corpo seguirão as instruções que você visualizar e os comandos que sua mente der.

Você está agora se comprometendo a ter somente pensamentos positivos e saudáveis. Pois você sabe que seu corpo irá responder tornando-se saudável e

---

equilibrado.

Mente sã, corpo sã.

## MELHORAR NOS ESTUDOS DE LÍNGUAS

Quando aprender espanhol (insira outra língua, conforme seja apropriado), você irá se concentrar intensamente enquanto estuda e se lembrará de todo o espanhol em que se concentrou.

Quando tentar falar espanhol, tudo o que você estudou dessa língua lhe virá fácil e rapidamente e você falará espanhol de forma espontânea e com confiança.

Você sentirá um enorme desejo de aprender espanhol e, enquanto estuda essa língua, sentirá um enorme poder de concentração e se lembrará de tudo em que se concentrou.

## AUMENTAR A LONGEVIDADE

Você deseja uma vida longa, saudável e feliz. Sua mente irá direcionar suas atividades e seus modelos de pensamento de forma que você atinja esse objetivo.

Você é o que você pensa! Você está agora emitindo um comando para sua mente sempre lhe direcionar a conduzir sua vida de maneira a torná-la longa, saudável e feliz. E você irá ouvir e seguir as determinações benéficas de sua mente.

## AUMENTAR O AMOR E A CONFIANÇA

Você aceitará as pessoas como elas são. Você irradiará calor humano e verá as pessoas o irradiarem de volta.

Você irá sentir, mentalmente, a liberdade natural para amar e se sentirá livre dos medos e da rejeição.

Você não irá categorizar ou estereotipar as pessoas como sendo iguais a outras com as quais você se relacionou, pois perceberá inerentemente que elas não são como aquelas outras.

Cada pessoa que você conhece é única e você está aprendendo a apreciar cada uma delas como um indivíduo que vale a pena por seus méritos próprios.

## MELHORAR AS HABILIDADES DISCURSIVAS

Quando falar na frente de um grupo de pessoas, você se concentrará intensamente em seu discurso e se lembrará facilmente de todo o assunto sobre o qual está falando. Você irá falar com confiança e se libertar da autopercepção.

Você irá falar com facilidade tudo o que quiser dizer, na frente de uma pessoa ou de um grupo de pessoas.

Quando estiver na frente de um grupo de pessoas, você sentirá que está falando tão bem - ou melhor - quanto qualquer outro orador. Você irá se libertar do pensamento de que as pessoas o estão assistindo. Você se sentirá relaxado independentemente daqueles que o assistem.

Quando conversar com as pessoas ou falar em público, você irá sentir um enorme poder de concentração. Você irá se lembrar espontaneamente de tudo e se sentirá à vontade para falar. Sua garganta e seu peito estarão relaxados e você se sentirá livre de todas as sensações de rouquidão e tremor.

Quando falar em público, você se sentirá relaxado e confiante; e soará bastante natural e inteligível. Você irá falar com bastante espontaneidade.

Você irá se sentir bastante relaxado, mas, ainda assim, alerta.

Todos os dias, de todas as formas, você se sentirá melhor, melhor e melhor.

Pensamentos positivos lhe trazem os benefícios e as vantagens que você deseja.

Você está no controle.

## MELHORAR A ADMINISTRAÇÃO FINANCEIRA

Você agora está estabelecendo um compromisso consigo mesmo de planejar seu orçamento de maneira sábia, não se permitindo gastar ou se comprometer a gastar o dinheiro que não tem em sua posse

gastar o dinheiro que não tem em sua posse.

Você está agora tomando a decisão de eliminar completamente o hábito de comprar de maneira compulsiva. Você irá fazer compras somente quando precisar de itens específicos listados em uma folha de papel e não se permitirá adquirir nada que não esteja originalmente nessa lista, não importa o que aconteça.

As palavras "promoção" e "liquidação" não mais lhe seduzem, pois você agora percebe que elas são usadas por terceiros para pegarem seu dinheiro. Você compra somente o que realmente necessita e não permite que os comerciantes decidam o que você precisa ou quer.

## AUMENTAR OS EXERCÍCIOS FÍSICOS

Você terá o desejo de fazer exercícios físicos e encontrará, todos os dias, tempo para realizá-los. Você irá exercitar seu corpo vigorosamente e, quando tiver feito isso, se sentirá simplesmente ótimo.

## LIDAR COM FOBIAS

Você irá se sentir relaxado e à vontade em aviões (insira outra fobia, conforme seja apropriado). Você se sentirá relaxado, confiante e livre do medo; e você será libertado do medo.

## ACABAR COM O HÁBITO DE ADIAR AS TAREFAS

Você não colocará de lado seus afazeres. Você organizará suas tarefas e as realizará, tirando-as, assim, de seu caminho.

## MELHORAR HABILIDADES DE LEITURA E ESCRITA

Você irá ler de forma rápida e compreender facilmente todas as leituras que fizer.

Você irá esperar ansiosamente para ir à escola e terá um grande interesse em todos os cursos que fizer. Você se concentrará em seus estudos e se lembrará de

todos os cursos que fizer. Você se concentrará em seus estudos e se lembrará de tudo aquilo em que se concentrou.

Você irá se sentir tão confiante que, quando realizar o exame (insira o nome), estará relaxado e se lembrará facilmente das respostas que já sabe, sem tensão. Pouco antes e durante o exame você se sentirá relaxado e confiante e todas as respostas virão até você.

## MELHORAR A ADMINISTRAÇÃO DO TEMPO

Você agora está estabelecendo um compromisso consigo mesmo de não deixar para amanhã o que pode ser feito hoje.

Você terá consciência de que está adiando as tarefas, decidirá imediatamente não agir dessa forma e logo fará o que for necessário.

Você está se tornando mais consciente do tempo e do que você pode realmente alcançar em cada período de tempo. Isso lhe possibilita realizar e executar planos de maneira mais efetiva e você está se tornando um planejador melhor a cada dia.

## MELHORAR A AUTOCONFIANÇA

Você pensará apenas no presente e no futuro.

Será fácil alcançar o sucesso e a felicidade que você quer e merece, pois você é agora produto de seus próprios modelos de pensamento. Pense em sucesso e você será um sucesso; pense em beleza e será belo; pense em força, e será forte. Pense positiva e construtivamente e sua vida se tornará uma experiência construtiva e positiva. Esses aspectos estão em sua nova imagem... seu novo eu... mais e mais forte a cada dia.

Você está agora aprendendo a ter o controle total de cada aspecto de sua vida. Você sempre estará relaxado, calmo e no controle. Você não vai mais permitir que os outros exerçam controle sobre você, pois você está no controle.

Você é uma pessoa bela, inteligente e digna, e a cada dia, de hoje em diante, se tornará mais e mais completamente a pessoa que quer ser. Você será confiante. sereno. equilibrado. charmoso. otimista e firme em sua decisão de

sereno, equânimo, tranquilo, calmo e não em vão você se esforça para fazer o que deseja para alcançar sua felicidade.

Nunca mais você será escravo de algo, de alguém ou de algum trabalho. Você pertence a si mesmo e tem o controle total.

## MELHORAR O DESEMPENHO SEXUAL (PARA MULHERES)

Quando mantiver relações sexuais, você se sentirá relaxada e alcançará o clímax.

Você irá sentir uma atração física natural pelo sexo oposto.

Quando mantiver relações sexuais, não se sentirá bloqueada e não terá medo de falhar. Você se sentirá positiva e confiante de que terá um orgasmo, e você irá, naturalmente, ter um orgasmo.

Quando mantiver relações sexuais com um homem, você irá sentir um enorme desejo físico por ele e, quando ele penetrar seu corpo, você irá experimentar uma elevada excitação e prazer e terá múltiplos orgasmos durante todo o período em que estiver fazendo sexo.

NOTA: As duas sugestões a seguir são especialmente úteis para problemas de frigidez.

Você sempre irá achar o toque e a imagem de seu companheiro excitante e sexualmente estimulante. Até mesmo o menor contato físico com seu companheiro irá lhe causar desejo de manter relações sexuais e você atingirá o clímax e terá múltiplos orgasmos.

A cada dia, seu apetite sexual será mais e mais forte e você se sentirá melhor e melhor. Você será mais e mais sexualmente receptiva ao seu parceiro simplesmente ficando excitada e tendo orgasmos.

## MELHORAR O DESEMPENHO SEXUAL (PARA HOMENS)

Quando mantiver relações sexuais, você se sentirá relaxado e alcançará a ereção e a ejaculação.

Você irá sentir uma atração física natural pelo sexo oposto.

voce ira sentir uma atração física natural pelo sexo oposto.

Quando mantiver relações sexuais, não se sentirá bloqueado e não terá medo de falhar. Você se sentirá positivo e confiante de que terá uma ereção firme e duradoura e uma ejaculação satisfatória.

Sempre que mantiver relações sexuais com uma mulher, você terá uma ejaculação poderosa e uma liberação completa de sêmen.

Você irá sentir um enorme desejo físico por ela e, quando penetrar seu corpo, terá uma ereção completamente firme e rígida. Você manterá essa ereção até que a mulher chegue ao clímax e, somente então, irá ejacular.

Quando mantiver relações físicas com uma mulher, você terá uma ereção completamente firme e rígida e sentirá um grande prazer, e isso irá fazer com que você se sinta bem.

NOTA: As duas sugestões a seguir são especialmente úteis para problemas de impotência.

Você sempre irá achar o toque e a imagem de sua companheira sexualmente estimulante. Até mesmo o menor contato físico com uma mulher lhe causará desejo de manter relações sexuais e seu pênis ficará firme e ereto.

A cada dia seu apetite sexual será mais e mais forte e você se sentirá melhor e melhor. Você será mais e mais sexualmente receptivo à sua parceira mantendo uma ereção rígida.

## MELHORAR O SONO

Quando for para cama essa noite, você irá rapidamente cair em um profundo e completo sono de oito horas. A próxima percepção que terá vai ser a luz do dia e você despertará renovado e alerta.

## PARAR DE FUMAR

Independentemente do que acontece em seu trabalho, você se sentirá relaxado e livre do desejo de fumar, durante todo o período em que estiver trabalhando.

Você tem o controle total de cada aspecto de sua vida e cigarros não têm mais

lugar nela. Você é agora um não fumante e irá permanecer um não fumante para o resto de sua vida. Você tomou essa decisão saudável e está feliz com ela. Você tem o controle; os cigarros não têm mais nenhum controle sobre você. Você resolveu parar com o mau hábito de fumar e parou com esse mau hábito.

## CONTROLAR O PESO

Você irá se sentir satisfeito com uma pequena quantidade de comida e essa pequena quantidade irá satisfazê-lo completamente.

Você irá sentir a força de se manter longe - e se manterá longe - de comidas não saudáveis como doces e amido.

Entre as refeições ou após o jantar, você não terá desejo de comer nada. Após o jantar, você não terá desejo de comer nada até o café da manhã, no outro dia.

Todas as calorias das comidas que você ingerir serão utilizadas completamente por seu corpo e não serão estocadas como gordura desnecessária.

Você seguirá rigorosamente a dieta que se prescreveu e não comerá nada entre as refeições ou depois do jantar. Você vai comer apenas o que está prescrito em sua dieta e, fazendo isso, não sentirá mais fome.

## MELHORAR O SUCESSO NO TRABALHO

Você irá lidar com todas as situações em seu trabalho de uma maneira bastante relaxada, calma e sensata, livre de tensão.

Durante as suas horas de trabalho, você se sentirá relaxado e calmo e, independentemente do que aconteça, será capaz de lidar com todas as situações de forma relaxada, calma e sensata, livre de tensão.

Você irá tomar decisões em seu trabalho e se sentir confiante nelas.

Durante as horas em seu trabalho, você sentirá um forte e intenso poder de concentração em suas tarefas, e trabalhará muito, muito rápido e com uma enorme energia.

Você não irá esperar ansiosamente pela entrevista de emprego e se sentirá



completamente à vontade durante ela. Você se sentirá confiante e irradiará toda a personalidade, toda a qualidade e todo o trabalho que o entrevistador busca. Você falará de uma maneira calma, concisa e inteligível, sem tensão.

Você sentirá um grande interesse por seu trabalho e um enorme ímpeto de realizar o seu melhor.

Você é uma pessoa de sucesso e o sucesso lhe agrada. Parte dele é sua habilidade em administrar seu tempo com eficiência. Você planeja seu tempo e seus projetos e executa seus planos rapidamente, sem permitir que ninguém o desvie.

Você irá prestar serviços honestos e francos a seus clientes e saberá que sua recompensa virá como resultado.

Você é capaz e eficiente, e sua mente criativa sabe o que você pode fazer. Ela irá encontrar uma maneira de lhe conduzir às circunstâncias e às situações certas para melhor aproveitar suas habilidades.

Você está aprendendo a relaxar... a liberar toda a ansiedade, relaxar e deixar que os conflitos passem, pois tem o controle de todos os aspectos de sua vida agora e não mais permitirá que ansiedade, tensão e nervosismo lhe impeçam de realizar seus sonhos. A cada dia você perceberá que está relaxando mais, tornando-se mais calmo e tendo mais controle que antes.

A cada dia você perceberá que sua atitude está se tornando mais e mais tranquila e livre das preocupações com os problemas cotidianos da vida.

Você é uma excelente pessoa de negócios e, a cada dia, sentirá que está se tornando mais bem-sucedida conforme seu novo, confiante e relaxado "eu" se torna mais e mais proeminente em sua personalidade.

# Capítulo 10

## AUTO-HIPNOSE

Pode parecer redundante incluir um capítulo à parte sobre autohipnose quando o livro todo é sobre o assunto. Há, no entanto, alguns aspectos que precisam ser explicados e os quais não são cobertos especificamente em outros pontos. Os primeiros nove capítulos oferecem o conhecimento básico dessa poderosa ferramenta chamada autohipnose, tópico que é aprofundado neste capítulo.

A única diferença significativa entre hipnose e autohipnose é que, na primeira, operador e sujeito são pessoas distintas, ao passo que, na segunda, eles são a mesma pessoa.

Se você conhece alguém com quem possa compartilhar a experiência de aprendizado da hipnose, será ótimo. Vocês podem praticar um com o outro, usando os métodos discutidos neste livro. Essa experiência de aprendizado pode ser muito valiosa para os dois participantes. Ela fará com que vocês se aproximem mental e emocionalmente, promovendo o amor e o respeito mútuos. Também é mais fácil e mais rápido aprender quando se trabalha em conjunto com alguém.

Peça para que seu parceiro o hipnotize usando um procedimento similar àquele apresentado na sessão 2 (ver capítulo 3). Então pratique o exercício de autohipnose por alguns dias. Faça com que seu parceiro o hipnotize novamente e reforce as sugestões de autohipnose. Pratique novamente. O número de vezes que você precisará de reforços depende exclusivamente de você. Se praticar sua rotina de autohipnose com disciplina todos os dias, um ou dois reforços podem ser suficientes. Se seu parceiro puder guiá-lo em um programa completo de seis sessões, conforme detalhado na Parte 1, ainda melhor.

Mas e as pessoas que não tem alguém com quem dividir a experiência de aprendizado da hipnose? O que elas podem fazer? Como podem aprender?

Deixe essa preocupação de lado. Este capítulo aborda tudo o que foi discutido anteriormente, acrescenta algumas modificações e lhe mostra como praticar a hipnose de forma simples, efetiva e barata, na solidão de qualquer lugar que

hipnose de forma simples, leve e barata, na sonada de qualquer lugar que escolher - totalmente sozinho.

Você pode, de fato, usar a autohipnose para resolver praticamente todos os problemas. Pode usá-la também para expandir sua consciência e se aproximar de sua inteligência superior e habilidade criativa inatas. Quando você usa a autohipnose para essa segunda finalidade, ela se torna meditação. A autohipnose também pode ser usada nos momentos em que você sente necessidade da intervenção de um poder maior em alguma situação - e assim ela se torna uma espécie de oração. A diferença sutil entre tais usos da autohipnose depende de como você direciona seus pensamentos quando altera seu estado de consciência, ou seja, atinge o estado alfa. Você encontrará alguns usos expandidos da autohipnose envolvendo o âmbito da experiência mediúnica no capítulo 11. Por enquanto, nos preocuparemos com seus usos práticos e diários.

Aqui estão alguns momentos divertidos que passei com a autohipnose. Eu havia agendado a extração de dois dentes no consultório dentista. Na noite anterior, condicionei-me para controlar o fluxo de meu sangue. No dia seguinte, hipnotizei-me logo que sentei na cadeira do dentista. Quando ele puxou meu dente, parei o fluxo sanguíneo da ferida deixada pela extração. O dentista ficou surpreso. Ele dizia para sua assistente "Ele não sangra?". Eu sorri mentalmente. Não pude sorrir fisicamente por causa dos utensílios e algodão em minha boca. Além disso, também visualizei a cura rápida e completa. As feridas cicatrizaram completamente em 72 horas, e não houve inchaço - o dentista me havia dito que esse processo ocorreria entre uma e três semanas.

Outro caso é de como um de meus clientes se divertiu com a autohipnose. Ele fazia parte de um grupo que estava sendo estudado em um hospital local. Os médicos estudavam os sonhos. Uma vez por semana, meu cliente passava a noite no hospital com um eletroencefalograma preso à sua cabeça. O equipamento registrava as atividades de suas ondas cerebrais. Ao observar tais ondas, os médicos eram capazes de dizer se o cérebro estava em alfa, beta, teta ou delta, além de perceber quando o indivíduo estava sonhando ou não. Meu cliente imediatamente se auto-hipnotizou logo que o aparelho foi ligado. O eletroencefalograma registrou alfa profundo, indicador de sono ou sonho - embora o homem estivesse acordado. Um dos médicos perguntou "O que está acontecendo aqui?" Então o homem alternadamente entrava em beta, alfa, beta, alfa, e o aparelho registrou tudo com fidelidade. As mudanças deixaram o médico confuso até o homem contar o que estava fazendo. A resposta do médico

medico confuso ate o homem contar o que estava fazendo. A resposta do medico não seria apropriada para transcrevê-la aqui!

Concebi e escrevi quase tudo o que está neste livro em estado alfa. O que isso significa? Que você pode se envolver em atividades e ficar de olhos abertos enquanto está em estado alterado de consciência. Pense sobre isso por um momento. Que ferramenta poderosa é a autohipnose! Ela vai muito além de sentar-se quieto com os olhos fechados enquanto você direciona sua atenção para um objetivo. Ela requer uma grande quantidade de pré-condicionamento enquanto você está sob hipnose ou autohipnose. Esse pré-condicionamento seria similar àquele usado para controle da dieta, mas com sugestões completamente diferentes para isso. Por isso, a hipnose requer prática, prática e prática. Acredite em mim quando digo isso, o tempo e o esforço valem o resultado. Desenvolva sua autodisciplina e se apoie nela - você terá sucesso!

Você se sente agora suficientemente estimulado para começar? Então, deixe-me entrar nos detalhes.

## COMEÇANDO

Para começar, você precisará de algum método para se autoprogramar com instruções e sugestões. O primeiro pensamento que passa por sua mente provavelmente é comprar os áudios de autohipnose já existentes no mercado e escutá-las. Sim, essa é uma solução que funcionará. Não tenho divergências no que concerne a esses áudios de hipnose, até porque eu mesmo tenho várias delas publicadas. No entanto, elas podem ser caras e nem sempre são direcionadas para as suas necessidades e desejos específicos - elas são de natureza geral. Para gastar menos dinheiro que com áudios pré-gravados, adquira seu próprio gravador e alguns áudios virgens. Então, faça suas próprias gravações, "personalizadas" para cada situação.

Fazer seu próprio áudio é minha primeira recomendação. Caso você não tenha um gravador, procure um que não seja caro. Você vai usá-lo apenas para gravar a voz e não há necessidade de grande potência - portanto, não gaste muito com isso.

O próximo passo depende de seus anseios específicos relacionados à autohipnose.

## CONSULTA PRÉ-HIPNOSE

Sim, você deve se autoconsultar antes de aprender a praticar a autohipnose.

Não há necessidade de esse processo ser demasiadamente elaborado, ele, porém, é um passo importante. Use algumas folhas de papel e uma caneta para escrever as respostas a essas perguntas:

- Por que quero aprender a autohipnose?
- A quais necessidades posso satisfazer?
- Que benefícios posso obter?
- Como posso ajudar a outras pessoas?
- Quais são meus objetivos com o uso da autohipnose?
- Sou suficientemente dedicado para destinar 15 minutos por dia, pelo resto da minha vida, à prática dessa habilidade valiosa?

Se achar difícil ou impossível dar uma resposta a essas perguntas, você provavelmente não está pronto para a autohipnose. Se esse for o caso, deixe a ideia descansar por algum tempo. Você pode dar continuidade quando estiver pronto. Caso tente realizar a autohipnose sem estar com a mente e o espírito prontos, ela não funcionará satisfatoriamente e, dessa forma, você se tornará desmotivado e abandonará a ideia. Se tiver dúvidas, espere um pouco e volte à autohipnose quando estiver pronto.

## EXERCÍCIOS DE PRÉ-HIPNOSE

Antes de começar a aprender a autohipnose, use os simples exercícios de condicionamento a seguir.

### Exercício 1

Sente-se em posição confortável e olhe para frente. Vire seus olhos para cima o máximo que conseguir. Isso é bastante desconfortável. Se gure seus olhos

nessa posição pelo tempo máximo que puder. Quando o esforço for maior do que você puder aguentar, feche os olhos e deixe que eles voltem ao normal. Fique sentado com seus olhos fechados por um ou dois minutos, relaxando e permitindo que sua mente se esvazie ao máximo.

Você se forçou a chegar a um leve nível do estado alfa, isso é positivo. Quando seus olhos se viram para cima, o estado alfa entra em ação. Como esse estado é necessário para a hipnose, o exercício começa a treinar você (e sua mente) para entrar no estado alfa de acordo com sua vontade.

## Exercício 2

Sente-se de modo confortável e feche os olhos. Visualize as letras do seu nome, lentamente, uma de cada vez. Então, visualize seu nome inteiro de uma vez. Depois, apague seu nome e abra os olhos.

Isso lhe ajuda a desenvolver sua habilidade de visualizar. Visualização é a chave do sucesso para a autohipnose e para ir além da hipnose em âmbitos mediúnicos, conforme descrito no capítulo 12.

Para muitos, visualizar é difícil. Não se sinta desestimulado se tiver dificuldades. Caso a primeira letra do seu nome seja H e você não conseguir visualizá-la, então a descreva mentalmente para si... duas barras verticais com uma barra horizontal entre elas, no meio... como uma trave do gol. Saiba em seu intelecto que o H está lá. Como muitas habilidades valiosas, prática, prática, prática e mais prática levam à perfeição. Isso é verdade para a autohipnose, da mesma forma como o é para tocar um instrumento musical. Na hipnose, você aprende a tocar o instrumento que é sua mente. Ser um amador ou alguém avançado no domínio da hipnose, ou ainda estar no meio termo, depende de você e de quanto empenho, tempo e integridade você deseja investir.

## ROTINAS DE AUTOHIPNOSE

### Caso 1

Suponha que seu único desejo é resolver um problema específico (por exemplo, controlar seu regime) e que você inicialmente não domina a autohipnose. Então grave a sessão para controle da dieta encontrada na Parte 1 em um áudio. na velocidade que for adequada para você.

Após ter gravado a sessão 1, encontre uma posição confortável e toque a gravação enquanto você se permite (por meio do áudio) ser hipnotizado.

No dia seguinte, grave a sessão 2 e se hipnotize com ela. No próximo, a sessão 3; no outro, a 4. E assim sucessivamente até a sessão 6. Após ouvir todas as seis sessões, você terá atingido seu objetivo de lidar com o problema de forma construtiva e aprender uma rotina simples de autohipnose no processo.

Você não tem de praticar as seis sessões em seis dias consecutivos. É possível espaçá-las em até uma semana e elas ainda serão eficazes. Quando o espaço se torna maior que uma semana entre as sessões, as sugestões residuais de pós-hipnose tendem a enfraquecer ou até mesmo perder a eficácia.

No que concerne a essa abordagem de seis sessões para resolver um problema, não faça mais que uma sessão por dia. A mente precisa de tempo para absorver e agir de acordo com a sessão, antes que outra sessão lhe seja imposta.

Se seu problema for algo que não o regime, use o mesmo modo descrito, mas faça adaptações para seu problema específico. Há sugestões e exemplos suficientes neste livro para você criar suas próprias modificações. Se o problema for o tabagismo, você dirá "Eu não terei desejo por cigarros" em vez de "Eu não tenho desejo por chocolate".

## Caso 2

Suponha que você não quer lidar com um problema específico nesse momento. Você apenas deseja dominar a autohipnose como uma habilidade para, posteriormente, lidar com qualquer problema ou situação que possa surgir.

Nesse caso, você usará seu gravador para se hipnotizar pelo período de treino inicial. Os seis passos a seguir são os que recomendo que você grave para dar início.

1. No primeiro dia, grave e ouça a sessão 1 inteira (ver capítulo 2). Grave essas sugestões para a sessão 1, no momento adequado:

Você está agora aprendendo a se auto-hipnotizar para qualquer objetivo ou desejo apropriado.

- - -

Todas as vezes que você ouvir sua voz no áudio, responderá às instruções e sugestões que você se dá, deforma cada vez mais efetiva.

A cada vez que Praticar a autohipnose, você será capaz de fazê-la mais rápido e com maior facilidade.

Logo você será capaz de praticar a autohipnose deforma bastante efetiva, sem a ajuda da gravação. E assim será.

2. No segundo dia, grave e escute as rotinas A, B, C, D, E, F, G e H, nessa ordem. Após a rotina H, grave:

Você agora aprendeu a relaxar sua mente e seu corpo. No futuro, tudo o que você precisa fazer é relaxar sua mente e seu corpo assim como agora, ou ainda mais, fechando seus olhos e mentalmente fazendo uma contagem regressiva de 10 a 1, ou de 5 a 1, ou de 3 a 1, enquanto visualiza cada número conforme você pensa nele.

Você está aprendendo as habilidades de autohipnose que você pode praticar qualquer hora, em qualquer lugar, por qualquer motivo que julgar necessário.

3. No terceiro dia, grave e ouça as rotinas A, B, 1 e U, nessa ordem. Após a rotina U, grave:

Essa sala é um lugar muito poderoso para onde você pode vir e praticar sua autohipnose. Você pode fazer o que deseja aqui. Você cria sua própria realidade. Você pode trazer quem quiser até sua sala simplesmente fazendo um convite. Você pode consultar e conversar com qualquer pessoa aqui, pois as fontes da inteligência universal estão disponíveis aqui para você. Você pode resolver qualquer problema, fazer perguntas, praticar qualquer habilidade ou discurso, livrar-se de maus hábitos, adotar bons hábitos, planejar, programar objetivos, buscar inspiração e ideias, consultar-se com seu criador por meio de oração. Não há limites. Nenhum limite existe para o que você pode atingir em sua sala. Ela é seu espaço interno privado, em sua mente. É seu reino mágico, seu domínio especial de onde você pode controlar sua vida.

Agora vou parar de falar. Fique em sua sala por quanto tempo desejar. Quando estiver pronto para sair dela, você pode contar lentamente de 1 a 5 e



abrir os olhos quando terminar de contar.

NOTA: A partir de agora, você não deve ter mais nada gravado que possa desviar sua atenção. Deixe o áudio, em branco, correr; ela vai desligar sozinha no final. Fique na sala por quanto tempo quiser, fazendo quaisquer programações e sugestões que desejar, e conte de 1 a 5 quando terminar.

4. No dia seguinte, grave e escute o seguinte:

Sente-se confortavelmente em sua cadeira e olhe para frente. Vire seus olhos para cima e direcione sua atenção para uma marca ou objeto em sua linha de visão, em um ponto que seja alto o suficiente para deixar seus olhos em posição de desconforto - um ângulo de aproximadamente 45 graus acima do que você usa em seus movimentos oculares.

Mantenha seus olhos abertos, concentrando-os no objeto. Respire fundo e, ao expirar, diga mentalmente o número 5 três vezes.

Agora feche os olhos e relaxe.

Respire profundamente outra vez e, ao expirar, visualize e diga mentalmente o número 4 três vezes.

Respire profundamente outra vez e, ao expirar, visualize e diga mentalmente o número 3 três vezes.

Novamente, respire fundo e, ao expirar, visualize e diga mentalmente o número 2 três vezes.

Mais uma vez, respire profundamente e visualize e diga o número 1 três vezes.

Você agora está profundamente relaxado e continuará a relaxar, cada vez mais, a cada vez que expirar.

Enquanto você continua relaxando mais e mais, repita mentalmente as seguintes sugestões:

"Eu agora domino a habilidade da autohipnose."

"Eu posso usar a autohipnose sempre que desejar, em qualquer lugar que desejar, e por qualquer causa justa que desejar, e assim será."

"No futuro, tudo o que eu preciso fazer para atingir níveis de hipnose profundos como esse, ou ainda mais profundos, é fechar meus olhos, respirar profundamente e contar devagar 3... 2... 1 enquanto expiro. Então, eu poderei programar minha mente para qualquer objetivo que desejar. Posso ir até minha sala privada, apenas visualizando minha escada, descendo meus degraus, abrindo minha porta e entrando em minha sala, onde posso projetar qualquer desejo."

5. No quinto dia, grave e escute o seguinte:

Feche seus olhos, respire profundamente e, ao expirar, conte mentalmente 3 e visualize o três, 2 e visualize o dois, 1 e visualize o um.

Respire profundamente e continue relaxando.

Agora visualize sua escada. Desça sua escada e entre em sua sala.

(Não grave sua voz por 10 segundos para que dê tempo para chegar à sua sala.)

Você está em sua sala agora. De agora em diante, você pode entrarem autohipnose simplesmente fechando os olhos, respirando fundo e contando mentalmente de 3 a 1 enquanto visualiza e diz os números. Agora, você pode fazer quaisquer programações ou sugestões que desejar.

Para programações e experiências especialmente poderosas, você pode ir até sua sala apenas visualizando sua escada e mentalmente descendo as escadas até sua sala.

De agora em diante, você pode acordar quando quiser, simplesmente desejando acordar e abrindo seus olhos.

Você já não precisa da gravação para entrar ou sair da autohipnose. Você é capaz de fazer tudo sozinho, sempre que desejar. Você pode usar o áudio quando quiser para recapitular ou para sessões de programação especiais que são mais fáceis de fazer com o áudio, se assim escolher, mas você já não é dependente do uso da gravação.

Vou parar de falar agora. Você pode abrir seus olhos e acordar quando quiser.

6. No sexto dia, e em todos os dias que se seguirem, você não precisa de um gravador. Você pode simplesmente fechar os olhos e fazer a contagem regressiva de 3 ... 2 ... 1. Então visualize sua escada, desça por ela e entre em sua sala. Fique na sala quanto tempo quiser para fazer suas programações e sugestões. Abra seus olhos quando desejar terminar a sessão. Se você sentir que quer acordar mais lentamente, conte de 1 a 5, abrindo os olhos quando terminar a contagem. Eu uso a contagem de 1 a 5 com mais frequência, porque realmente vou a níveis profundos, alfa e teta.

NOTA: Não há problema algum em praticar as sessões de autohipnose mais de uma vez por dia, se você desejar. Apenas não dê um espaçamento maior que uma semana entre as sessões. Se isso ocorrer, sugiro que você comece tudo novamente, desde o início, para obter melhores resultados. Você também pode querer se reciclar ouvindo os áudios de vez em quando, mesmo que você tenha progredido do ponto em que precisava do apoio delas. Escutá-las é como recarregar sua bateria. Você pode até mesmo querer gravar novos áudios para fins especiais.

### Caso 3

Vamos supor que você não tenha, não possa comprar, ou não queira ter um gravador. Ainda assim você pode alcançar os mesmos resultados, mas isso vai requerer muito mais tempo e empenho.

Se esse for o caso, faça tudo exatamente como descrito para o Caso 2, mas sem usar um gravador. Isso quer dizer que você memoriza tudo e se instrui mentalmente enquanto relaxa e escuta seus comandos mentais.

Memorizar os comandos não é uma tarefa simples. A parte da sua mente que lhe passa as informações memorizadas tende a querer entrar no nível beta para realizar essa atividade. A parte da sua mente que quer responder às instruções e entrar em autohipnose deve chegar ao nível alfa para cumprir essa tarefa.

Como resultado, sua frequência cerebral tende a oscilar entre beta e alfa. Isso significa que as sessões possam se tornar menos eficazes do que com o uso do áudio gravado. Dessa forma, você precisará repetir as sessões diversas vezes para atingir resultados. Ainda assim funciona - apenas tenha perseverança e

para atingir resultados. Ainda assim, funciona - apenas tenha perseverança e dedique-se a isso.

## OS USOS DA AUTOHIPNOSE

Sua mente subconsciente é como um empregado obediente e fará o que você mandar que ela faça. O subconsciente não é racional, ele simplesmente faz. Se você não der instruções à sua mente subconsciente, sua mente obedecerá às instruções que outra pessoa lhe der. Se você não criar uma boa autoimagem em sua mente, permitindo, assim, que outros causem, em sua mente, a impressão de que você não é uma pessoa merecedora, você se tornará uma pessoa de muito pouco mérito. Por que uma criança é caracterizada como "ruim"? Talvez os pais, professores, colegas e outros a tenham punido dizendo "Você é uma criança ruim!" quando a criança se expressou de uma maneira não aceitável. A criança, então, passou a acreditar no que o adulto disse. Embora uma atitude possa ser inaceitável, ela não faz da criança um ser humano inaceitável, mas a criança não sabe disso, então sua mente é programada para "você é uma pessoa inaceitável" e uma grande quantidade de danos é criada para esse ser humano.

Felizmente, a hipnose pode corrigir esses danos.

Se você tem uma autoimagem debilitada, use sua autohipnose para mudá-la como você desejar.

Se você tem um hábito do qual quer se livrar - como o de fumar, gaguejar ou mentir - livre-se dele com a autohipnose.

Melhore suas habilidades. Se você precisa falar em público, faça seu discurso na sua sala da autohipnose no dia anterior ao que for fazê-lo no mundo real. Você falará com perfeição e seu desempenho será como aquele para o qual você se programou.

Resolva problemas. Receba informações e conselhos da inteligência cósmica, pedindo-os. Se Mahatma Gandhi for seu herói, traga-o até sua sala e pergunte a ele o que você deve fazer. Soa como ficção científica? Entretanto, não é (ver capítulo 12).

Livre-se da dor. Promova a cura. Mantenha sua saúde. Viva mais e melhor.

Estabeleça contato com seu eu-superior - seu eu-espiritual - seu eu-onisciente

Estabeleça contato com seu eu-superior – seu eu-espiritual – seu eu-onisciente.

Crie seus objetivos e, então, aproveite a vida à medida em que sua mente os traz para a realidade.

Quando era criança, eu sabia que queria duas coisas quando crescesse. Eu queria ter bigode, e eu queria ser um escritor profissional. Mantive esses sonhos, essas imagens, fielmente. Eu não sabia na época, mas estava me envolvendo com a autohipnose. Tenho bigode desde os 19 anos (tempos atrás) e sou um escritor profissional desde 1963. Agora, adulto, tenho outros sonhos e objetivos. Alguns já se materializaram (ser um hipnotizador profissional, por exemplo), outros, ainda estão em processo, e eu posso assistir ao desdobramento dos eventos com a empolgação de uma criança.

Você também pode fazer seus sonhos se tornarem realidade praticando a autohipnose com rigor todos os dias. Agora você já sabe como fazer isso!

# Capítulo 11

## APLICAÇÕES PRÁTICAS

Até agora, este livro ofereceu as informações necessárias sobre hipnose e autohipnose, para atingir quaisquer objetivos benéficos que você deseje. Você leu informações sobre um programa efetivo para controle da dieta e instruções sobre como adaptar o plano a outras finalidades. Mesmo nesse ponto, no entanto, alguns leitores podem se sentir um pouco confusos sobre como adaptar exatamente um programa para sua situação específica.

Embora um livro não seja capaz de cobrir todas as situações existentes, este capítulo detalha instruções para um spectrum maior de situações. Ao visualizar essa amostra, você será capaz de fazer exatamente o que desejar.

### 0 SISTEMA DE PARCERIA

Alguns preferem trabalhar com outras pessoas e não sozinhos. Há situações em que a pessoa não se sente à vontade ouvindo sua voz na gravação. Esse sistema é recomendado para pessoas que se enquadrem nessas duas categorias.

(No que diz respeito a ouvir sua voz no áudio, todo mundo acha estranho nas primeiras vezes, mas você rapidamente se acostuma e passa a produzir excelentes resultados a partir das sessões de hipnose gravadas.)

Duas vantagens de trabalhar sozinho são: você pode trabalhar quando quiser, sem precisar coordenar seu tempo com o de alguém; e pode trabalhar em situações extremamente pessoais.

Duas vantagens de trabalhar com um parceiro são: você não precisa fazer as gravações se não quiser (seu colega lê as instruções para você, e você as lê para ele - tendo, assim, a experiência de ser tanto sujeito quanto hipnotizador); e duas cabeças pensam melhor que uma para lidar com uma situação específica.

Usando qualquer forma escolhida - sozinho ou com um parceiro - você poderá obter excelentes resultados. A maioria das pessoas costuma usar as duas

abordagens.

Ao escolher um parceiro, selecione alguém que esteja interessado em hipnose e em seu autocrescimento, assim como você. Dê preferência a alguém sensível e compreensivo, e não um fofoqueiro que mal pode esperar para espalhar por toda a cidade que você está usando autohipnose aos 35 anos para controlar ejaculações noturnas.

Seu parceiro pode ser seu esposo, irmão, pai ou mãe, amigo, sócio na empresa - qualquer pessoa em quem você confie e com quem mantenha uma boa relação.

### Clubes de hipnose

Um clube de hipnose é o ponto máximo do sistema de parcerias. Nesses clubes, um grupo de pessoas com interesses comuns se reúne para aplicar a hipnose um no outro e se ajudarem de alguma forma. É muito divertido e proporciona amplo e rápido aprendizado.

Participantes de clubes de hipnose podem auxiliar uns aos outros a ganhar autoestima, amor, confiança, libertação da dor, mais energia e entusiasmo, melhorias nas saúdes física e mental e superação da depressão.

Os participantes também podem se ajudar uns aos outros no relaxamento e controle de estresse, além da eliminação do tédio e das insatisfações diárias. Eles podem se ajudar a dar vida e a colocar suas habilidades criativas inatas em ação, ajudar a lidar com seu esposo e seus filhos de forma mais eficiente e a atingir uma maior autoapreciação.

Alunos que ingressam em clubes de hipnose podem encontrar ajuda para melhorar sua memória, realizar provas, desenvolver a autoconfiança e a autodisciplina, melhorar habilidades acadêmicas e esportivas e lidar com frustração e conflitos.

Um clube de hipnose pode ser formal ou informal. Um clube formal pode ter uma concessão, desenvolver requisitos de associação, cobrar taxas pela venda de áudios e livros, estabelecer horários e locais de reuniões. Um grupo informal pode incluir participantes que concordam em se encontrar em dias e horários específicos. Cada um leva uma cópia do Hipnose para iniciantes e se alternam no papel de hipnotizador e sujeito enquanto resolvem problemas. Eles podem

desenvolver novos procedimentos e experimentá-los.

O que há de mais belo em um clube de hipnose é a impossibilidade de se chegar a resultados negativos. Quase sempre os participantes alcançam o que desejam. De qualquer forma, se o sujeito não cooperar, ou se o operador ainda não desenvolveu habilidade o suficiente, pode ser que não haja resultados. Lembre-se de que a hipnose é um processo de aprendizagem que requer muita prática, então, não fique chateado quando as coisas não funcionarem conforme o esperado. Você é incapaz de gerar danos para os outros participantes se seguir as instruções e os cuidados apresentados neste livro.

Clubes e grupos de hipnose são métodos maravilhosos de automelhoramento mútuo. Os membros ganham ao serem ajudados e ganham ao ajudarem o próximo.

Não ignore a oportunidade de fazer com que sua família se envolva na hipnose em grupo, pois ela é uma forma de aumentar o amor e a compreensão.

Uma regra para qualquer grupo - seja um clube formal, uma reunião informal ou um grupo familiar - é seguir a programação. Promovam encontros diários se desejarem, mas não deixe que eles se tornem um empecilho. Encontros semanais funcionam melhor; reserve o tempo e faça com que eles aconteçam. Disciplinar a mente para produzir os milagres que você deseja requer persistência. De forma alguma os encontros devem ocorrer com frequência menor que quinzenal, pois os efeitos residuais da sugestão hipnótica costumam se desgastar em aproximadamente duas semanas.

Tome cuidado para não marcar uma reunião e depois cancelá-la ou remarcar-la. Isso pode se tornar um hábito contraprodutivo que vai guiá-lo, quando muito, ao resultado zero. Remarcar provavelmente será necessário de tempos em tempos, e não há problemas quando isso acontecer. Apenas não desenvolva o hábito de remarcar, pois quando o faz, está sinalizando para sua mente de forma alta e clara "Meus objetivos não são tão importantes. Remarque-os", e isso é o que sua mente fará: ela irá reagendar seus objetivos para que você não os conquiste.

A hipnose é mais - muito mais - que apenas um conjunto de palavras em um processo de relaxamento. Ela é uma forma de vida, uma forma de aproveitar a vida ao máximo, uma técnica para criar e perceber a realidade que você quer.



vida ao máximo, uma técnica para criar e perceber a realidade que você quer para você mesmo agora e no futuro. É um veículo que você pode dirigir pela vida e que irá apenas para onde você o guiar.

## CONTROLE DE HÁBITOS

### Caso 1

Se o seu desejo for, ao mesmo tempo, controlar um hábito e aprender a autohipnose, siga as seis sessões detalhadas na Parte 1 (para controle de dieta) alterando dois fatores: Primeiro, apague todas as referências e sugestões para lidar com regime. Segundo, acrescente as referências e sugestões apropriadas para lidar com o hábito que você quer controlar.

Por exemplo, se o seu problema for roer unhas, na sessão 2 não se visualize colocando um pedaço de chocolate em sua boca. Em vez disso, coloque sua unha na boca e ela terá um gosto horrível. Deixe o senso comum comandar e você se sairá bem.

### Caso 2

Se você já aprendeu seu procedimento de autohipnose, então, primeiro, altere seu estado de consciência com o procedimento de autohipnose comum. Depois, dê a si mesmo sugestões apropriadas para o hábito que deseja controlar. Por exemplo, se o problema for roer unhas, você pode dizer:

Eu me amo e sinto orgulho de quem sou.

Unhas feias, machucadas e roídas não são compatíveis com quem sou.

Quando eu colocar meus dedos em minha boca para roer unhas, vou imediatamente me lembrar de que quero unhas longas e belas que ajudam a melhorar minha aparência, e não roerei minhas unhas.

Em caso de situações que não sejam as de roer unhas, retorne ao capítulo 9 para obter ajuda sobre desenvolver as sugestões que você deseja usar. Use o senso comum e seja criativo. Você poderá criar sugestões excelentes.

### Caso 3

Se você ainda não aprendeu a rotina de autohipnose e não deseja aprendê-la, mas ainda assim quer lidar com um hábito que gera problemas, siga os oito passos abaixo. (Como alternativa a gravar cada passo, você pode encontrar um parceiro que leia as palavras para você.)

1. Grave as rotinas de hipnose A, B, C, D, E, F, 1, G, U e V, nessa ordem.
2. Após a rotina V, grave as sugestões que você deseja dar a si mesmo (por exemplo, veja as sugestões no caso 2 acima ou no capítulo 9).
3. Então grave: Agora vou parar de falar por três minutos enquanto você visualiza seu objetivo desejado.
4. Deixe o gravador correndo por três minutos sem que nada seja gravado. O objetivo aqui é permitir que você tenha tempo de visualizar você mesmo e o objetivo desejado antes que mais instruções sejam dadas. No caso de roer unhas, visualize unhas longas, atraentes e saudáveis. Faça a visualização de forma ampla, completa e detalhada, como você deseja para o projeto com o qual está lidando. Se você quiser mais que três minutos para esse processo, deixe a gravação correr pelo tempo que julgar necessário. Não há números mágicos de minutos para visualizar - a escolha é sua. Se você estiver contando com a ajuda de um parceiro, ele deverá dizer "Eu vou parar de falar por três minutos agora enquanto você visualiza". Então, ele ou ela deve simplesmente ficar em silêncio pelo tempo que você deseja antes de continuar com as demais instruções de hipnose.
5. Grave as rotinas de hipnose W e 1J. Na rotina W, exclua as referências a regimes, substituindo-as por outras palavras apropriadas. Ao final da gravação, seu áudio deve ter as seguintes informações: rotinas A, B, C, D, E, F, G, 1, U e V; sua sugestão específica para autoajuda; uma pausa em branco por x minutos para permitir sua visualização do sucesso e as rotinas W e 1J.
6. Feche os olhos e toque a gravação, hipnotizando-se. (Essa etapa não é necessária se o seu parceiro estiver realizando a hipnose pessoalmente.)
7. Ouça o áudio uma vez por dia (ou com mais frequência, se preferir) até que os resultados desejados sejam obtidos - ou seja, até você se livrar do hábito indesejado. Se você estiver contando com a ajuda do seu parceiro, ele ou ela

indesejado. Se você estiver contando com a ajuda do seu parceiro, ele ou ela precisam ler a rotina todos os dias para você; por isso gravar seu próprio áudio é claramente uma vantagem.

8. Se o hábito indesejado voltar a ocorrer, recorra ao áudio todos os dias até que o problema desapareça. É raro alguém precisar fazer isso mais de uma vez após começar a transcender o problema.

Para os demais usos descritos neste capítulo, você apenas encontrará as rotinas e sugestões conforme descritas no Caso 3 sob a suposição de que você está interessado em lidar com o problema sozinho e de forma rápida. Em todas as situações, no entanto, você pode exercitar seus próprios procedimentos de autohipnose (como no Caso 2) ou em um processo completo em que você aprende a autohipnose (como no Caso 1). Você pode se utilizar da ajuda de seu parceiro, se desejar, em qualquer das situações mencionadas em seguida.

A seguir, estão abordagens gerais e específicas para cada situação sem a repetição de todos os detalhes das rotinas e as opções e variações. Simplesmente se torne familiar com as opções aqui detalhadas como Controle de Hábitos - essas mesmas opções podem ser aplicadas em todas as demais situações.

## FOBIAS

### Agorafobia

O dicionário define agorafobia como "medo mórbido de permanecer em locais abertos ou no meio de multidões". As pessoas que sofrem dessa fobia entram em pânico quando estão em locais como supermercados, shoppings e parques, impelindo a si próprias a um confinamento em suas casas ou automóveis. Em casos severos, a pessoa de forma alguma sai de sua casa. Muitos até saem, mas ficam em seus carros. Outros se esforçam para dar uma corrida até a padaria em busca de um item muito necessário e retornam o mais rápido possível, todo o tempo com medo de sofrer um ataque de pânico.

Essas pessoas não precisam continuar vivendo tão infelizes. A hipnose pode ajudá-las.

O procedimento abaixo, de sete passos, vai ajudar.

1. Grave as rotinas de hipnose A, B, C, D, E, F, 1, G, U e V.
2. Grave as seguintes sugestões (ou, se preferir, crie as suas próprias):

Sou uma pessoa digna, e agradeço por estar viva.

Meu Criador me deu o mundo inteiro para aproveitar e usar a meu próprio benefício. Isso inclui pequenos espaços apertados e isso inclui grandes espaços abertos.

Agora, estou me comprometendo comigo mesmo a aproveitar tudo dessa criação, especialmente os espaços abertos, áreas grandes, multidões - tudo.

Não há necessidade para temer estar em uma área aberta ou num local grande porque meu Criador os deu a mim com amor para que eu possa aproveitá-los e usá-los. Ele nunca me dá nada que eu deva temer, e que assim seja.

Eu amo tudo no meu mundo e pretendo usar tudo isso, e aproveitar, e aprender com tudo. Eu agradeço meu Criador por tudo que Ele me deu.

3. Agora, grave o seguinte:

Quero que você imagine agora que você está passeando por um grande parque público. Você está andando sozinho, mas há outras pessoas que você pode ver andando pelo parque. É um dia agradável, ensolarado, e você está sorrindo. Você se sente bem e em paz com todo o mundo. É um lugar espaçoso. Você parece ser capaz de enxergar para sempre em todas as direções. Você adora esse local. Você pode ouvir o canto dos pássaros nas exuberantes copas das árvores. De vez em quando você encontra alguém no caminho pelo qual está caminhando e eles sorriem e dizem "Tenha um bom dia". Você sorri de volta e deseja o bem dessas pessoas. Que lugar lindo! Que mundo lindo! Ele não está confinando você. Você pode fazer o que quiser e seguir a direção que desejar. A liberdade perfeita. Você adora esse espaço e desfruta da paz e da experiência de estar aqui e de poder aprender tudo o que pode sobre os eventos que acontecem aqui. Você chega a uma larga rua da cidade e do outro lado da rua há um grande shopping center. É um lugar grande, espaçoso, com multidões de compradores correndo de um lado para o outro. Que lugar delicioso de se estar. Entre na primeira loja que você goste e olhe as mercadorias. Que divertido. Você adora se misturar com as pessoas que se divertem como você. Seu sorriso é tão radiante que ele pode ficar

permanente em seu rosto. Que mundo lindo esse em que você vive. Agora, pegue suas compras e retorne à rua e ao parque. Esse foi um passeio perfeito e você promete sair com mais frequência para lugares abertos onde você pode se beneficiar mais e mais de seu mundo maravilhoso.

NOTA: Caso prefira, crie seu próprio procedimento de visualização em vez desse apresentado. Mantenha o mesmo princípio de aproveitar o espaço aberto que o seu Criador lhe deu para seu próprio benefício.

4. Grave as rotinas W e 1J, excluindo quaisquer referências a dieta.

Ao final sua gravação deve ter as seguintes informações: rotinas A, B, C, D, E, F, 1, G, U e V; suas sugestões específicas de autoajuda; suas instruções de visualização; e rotinas W e 1J.

5. Feche os olhos e toque a gravação, hipnotizando-se.

6. Ouça a gravação ao menos uma vez por dia até que o problema desapareça.

7. Se o hábito indesejado voltar a ocorrer, recorra ao áudio diariamente até que o problema desapareça.

## Claustrofobia

O dicionário define claustrofobia como "temor mórbido de lugares fechados ou estreitos". Pessoas com essa fobia entram em pânico quando estão em locais pequenos, fechados ou estreitos. Elas evitam entrar em quartos; e colocar objetos sobre suas cabeças faz com que elas entrem em pânico. Às vezes, mesmo um carro grande é confinante demais para elas.

Como em todas as fobias, a hipnose pode ajudar as pessoas claustrofóbicas.

Siga o mesmo procedimento descrito na sessão sobre agorafobia. A seguir, estão algumas instruções para serem usadas no segundo passo.

Sou uma pessoa digna e agradeço por estar viva.

Meu Criador me deu o mundo inteiro para aproveitar e usar em meu próprio

meu Criador me deu o mundo inteiro para aproveitar e usar em meu próprio benefício. Isso inclui pequenos espaços apertados e inclui grandes espaços abertos.

Agora, estou me comprometendo comigo mesmo a aproveitar tudo dessa criação, especialmente todos os espaços pequenos, estreitos ou apertados - tudo.

Não há necessidade para temer estar em uma área pequena, fechada e apertada porque meu Criador os deu a mim com amor para que eu possa aproveitá-los e usá-los. Ele nunca me dá nada que eu deva temer, e que assim seja.

Eu amo tudo em meu mundo e pretendo usar tudo isso, e aproveitar, e aprender com tudo. Eu agradeço meu Criador por tudo que Ele me deu.

A seguir, estão as instruções de visualização para o terceiro passo.

Quero que você imagine agora que entrou em um quarto pequeno onde você guarda livros, revistas e fotografias. O quarto tem uma lâmpada que você acende. Esse é um quarto pequeno, preenchido com seus livros. Você precisa entrar aqui para pegar seu livro favorito e ler, para que possa ter um dia tranquilo e quieto para leitura. Você ouve o telefone tocar e sorri porque agora não precisa atendê-lo e assim seu dia de paz seguirá ininterrupto. No chão há apenas espaço suficiente para que você se sente confortavelmente e leia. A ideia de ficar trancado realmente estimula sua imaginação porque agora você tem uma desculpa legítima para não fazer nada que não seja se divertir lendo, relaxando, olhando fotografias antigas e relembrando. Uma tarde perfeita, quieta e tranquila, sem intrusões de ninguém nem de nada. Você adora isso. Você sabe que a chave da porta está em seu bolso, mas você vai ignorar esse fato. Em vez disso, finja que você está trancada do lado de dentro para que você possa apreciar a solidão do seu espaço privado. Estar limitado lhe interessa porque este espaço traz seus amigos, os livros e as fotos, próximos a você, que consegue sentir o calor de suas presenças. Que forma mais adorável, calma e cheia de paz para se passar o dia. Você promete recuar em seu próprio espaço pequeno, o quarto, de vez em quando para que possa aproveitar seu tempo consigo mesmo. Você não tinha percebido antes o quão confortável e segura essa experiência pode ser. Você adora isso.

NOTA: Se preferir, conceba um lugar de visualização próprio. Mantenha o mesmo conceito lembrando-se que este espaço foi especialmente criado pelo

Criador.

## Outras Fobias

Siga o mesmo modelo descrito para as duas fobias acima. Tudo o que você precisa mudar são as sugestões específicas que dá a você mesmo e as instruções de visualização que você cria.

Faça suas sugestões e visualizações na mesma linha positiva: agradeça pelo que você tem e pelo que é; demonstre apreciação por você mesmo, aproveite todas as situações que lhe causaram problemas no passado. Deixe sua mente criativa livre para criar visualizações e sugestões eloquentes e fortes. Não há limites para o que você pode atingir se investir sua mente nesse processo, de forma diligente.

## CONTROLE DA DOR

Há quatro tipos de dor: dor de cabeça; dores crônicas persistentes (como artrite ou dores nas costas); dores pontiagudas (normalmente de menor duração, como as de um corte, queimadura ou machucado no dedo do pé) e as dores causadas por várias doenças que variam entre curta e longa duração. A hipnose pode aliviar ou reduzir consideravelmente todas elas.

Para controlar a dor, primeiro aprenda os procedimentos de autohipnose e pratique-os diariamente, mesmo que por apenas alguns minutos. Assim, quando passar por dores, você pode alterar seu estado de consciência em segundos para lidar com elas.

Aqui está o que pode ser o cenário. Se você não conhecia uma rotina de autohipnose e tinha que se apoiar somente nos procedimentos gravados em áudios, o cenário a seguir pode acontecer:

1. Você queima seu dedo no fogão enquanto cozinha, e ele está realmente dolorido.
2. Você procura por um gravador.
3. Você procura por um áudio virgem.

4. Você procura por sua cópia desse livro e encontra os procedimentos de indução.
5. Você grava dez procedimentos de indução, as sugestões para não ter dor, as instruções de visualização para a cura perfeita e as rotinas do final da hipnose.
6. Você reinicia o áudio, senta e toca a gravação para se hipnotizar.

É uma cena tragicômica - quando você estiver pronto para lidar com o problema, trinta minutos terão se passado. Enquanto isso, sua bolha dolorida e você sentiram a dor e o desconforto. É claro que nesse tipo de dor emergencial, a hipnose não é a forma mais inteligente de se lidar com o problema.

O certo é já ter os procedimentos de autohipnose gravados em sua memória para que você possa enfrentar o problema em segundos, evitando o desconforto prolongado. Se você tiver dores crônicas, como artrites ou enxaquecas frequentes, prepare um áudio com antecedência e deixe-a pronta para rodar quando necessário.

A melhor forma de lidar com todas as dores é memorizar o procedimento curto de autohipnose para que você possa usá-lo instantaneamente a qualquer momento, em qualquer lugar.

## Ferimentos e cura

As informações da sessão anterior também são aplicáveis a ferimentos e à sua cura. Ter o procedimento de autohipnose memorizado também permite que você ajude outra pessoa no impulso do momento. Você nunca sabe quando ocorrerá uma oportunidade para ajudar outra pessoa. Aqui está outro caso repentino em que fui capaz de ajudar uma mulher com problemas de saúde.

Minha esposa, Dee, e eu, às vezes, vamos a liquidações. Vemos muitas pessoas que costumam frequentá-las, de tempos em tempos, e temos conversas casuais, nos tornando conhecidos.

Esses eventos são caóticos. Dezenas de pessoas correm de um lado para o outro, olham para os produtos, conversam e caem umas sobre as outras. Os trabalhadores movimentam as grandes peças de móveis e gritam para que as



peessoas saiam de seu caminho.

Em uma dessas liquidações, minha esposa percebeu uma de nossas conhecidas sentada em uma cadeira no canto de uma das salas mais caóticas. A mulher normalmente era agitada, cheia de energia e sorridente, mas agora estava sentada com uma expressão que denunciava algo de errado.

Dee foi até ela e perguntou "Mary, você está bem?"

"Não", ela respondeu. "Estou com um forte ataque de vertigem e tive de me sentar aqui para não cair". Ela explicou que sofria de vertigens há muitos anos. Inicialmente os remédios ajudavam, mas agora já não faziam efeito, além de lhe fazerem perder o equilíbrio, deixar sua vista embaçada e lhe causar tonturas e náuseas.

"Meu marido é hipnotizador", comentou minha esposa. "Você gostaria que eu o chamasse para ajudá-la agora?"

"Eu ficarei feliz com qualquer coisa que ele puder fazer", respondeu Mary.

Dee me chamou até o local e explicou a situação.

"Mary, você me permitiria hipnotizá-la agora mesmo onde você está sentada?", perguntei. Quando ela concordou, eu me aproximei e me apoiei para que minha boca ficasse bem próxima de seu ouvido. Queria falar com ela em tom de voz normal e fazer com que ela entendesse o que eu dissesse por cima do barulho que nos cercava.

Pedi para que ela fechasse os olhos. Contei de 10 a 1, realizei um relaxamento da cabeça aos pés e, então, a rotina da escada (rotina U).

Enquanto ela estava na sala criada pela rotina U, eu a preenchi com a luz branca da cura. Intensifiquei a luz entre suas orelhas (a vertigem é causada por problemas no ouvido interno) e disse à ela que a luz havia curado sua vertigem. Então a trouxe de volta contando de 1 a 5.

Ela sorriu. "Eu me sinto ótima". A vertigem havia desaparecido. Ela se levantou e aproveitou o resto da liquidação.

Algumas semanas depois a vimos novamente e ela correu para me dizer que

Algumas semanas depois a vimos novamente, e ela correu para me dizer que não tinha sofrido nenhum ataque de vertigem após a hipnose, contando também que costumava tê-los várias vezes por semana, às vezes diariamente.

Portanto, memorize suas rotinas de hipnose, ao menos algumas delas, para que você possa ajudar outras pessoas. Se você tem um amigo que está de cama enquanto se recupera de uma cirurgia, perguntelhe se você pode hipnotizá-lo e dê sugestões para diminuir o desconforto e promover a cura.

Caso você se depare com uma situação de emergência, como um acidente de carro, e os médicos não tenham chegado ainda, use a hipnose para fazer com que o ferido se sinta mais confortável. Nesse caso, não diga "eu vou hipnotizar você". Em vez disso, aborde a vítima e tente deixá-la confortável com um cobertor ou um casaco. Se a vida do acidentado estiver correndo perigo extremo, não o mova, pois você poderá causar danos. Fale com confiança e calma, e diga "Vou ajudá-lo a relaxar e a sentir-se melhor até que a ajuda médica chegue. Apenas ouça minha voz e siga minhas instruções". Então faça um breve processo de relaxamento e dê à pessoa sugestões para que ela se sinta mais confortável e fortalecida para persistir até que a ajuda médica chegue. Esse tipo de situação pede improvisação e pensamento rápido. Por isso é importante se tornar um especialista em hipnose, caso você possa ajudar.

Uma nota de precaução: se você for ajudar em casos de acidentes sérios, não faça nem diga nada que possa fazer com que a vítima fique preocupada. Por exemplo, se a vítima disser "eu não consigo sentir meu pé direito... está tudo bem?" não diga "ele deve ter sido cortado, por isso você não o sente, seus nervos foram cortados". Em vez disso, diga "não se preocupe com nada. Você parece estar bem. Vamos esperar o socorro médico para averiguar. Enquanto isso, vamos nos concentrar em nos sentir mais relaxados e confortáveis". Outro ponto: se a vítima estiver sangrando, faça o que puder para estancar a hemorragia enquanto conversa calmamente para relaxá-la.

## USOS NOS NEGÓCIOS

Provavelmente não existe uso mais proveitoso da autohipnose do que nos negócios. O mundo dos negócios é atormentado por estresse, abuso de álcool (em virtude do estresse), problemas de saúde como ataques cardíacos (outra vez, causado por estresse), faltas, problemas nas atitudes profissionais e desempenhos

mediócras. Ainda assim, os negócios e a indústria parecem deliberadamente descartar a hipnose como uma ferramenta viável.

Trabalhei como escritor técnico de contratos para três empresas diferentes que apresentavam os problemas anteriormente mencionados. Em cada caso, fiz uma apresentação aos principais gerentes e executivos sobre como a hipnose poderia efetivamente reduzir ou aliviar muitos de seus problemas. Como eu já recebia para escrever, sugeri que eles me permitissem dar seminários para ensinar voluntários a usar a autohipnose. Também me ofereci para auxiliar um a um com seus problemas. Eu não cobraria taxas extras por esses serviços, mas o faria por conta própria em meu tempo livre.

Em todos os casos, deram risada de mim no escritório. Um executivo me deu desculpas polidas enquanto tentava controlar o riso. Outro foi bastante desagradável. O terceiro apenas disse um sonoro "Não!".

Como era curta a vista desses executivos! Essa visão limitada deve ter ocasionado, infelizmente, interferência em outros aspectos de suas tomadas de decisão - todas as três empresas foram à falência logo após o final do meu contrato com elas.

Se houver algum gerente, executivo ou pessoa influente em um negócio lendo este livro, eu aconselho que você considere relacionar este conteúdo ao seu negócio. A maior parte de nossos problemas estão relacionados com pessoas; a hipnose pode lidar de forma efetiva com eles. A forma mais fácil de falhar é não dar uma chance. Então seja forte e dê uma chance ao seu negócio e a todas as pessoas excelentes de seu negócio.

Esse livro lhe dá toda a informação que você precisa saber. Não há necessidade de que eu detalhe sugestões específicas adicionais.

## CONSULTANDO-SE COM UMA AUTORIDADE SUPERIOR

Talvez a ferramenta mais valiosa que esse livro oferece seja o mecanismo de consulta com uma autoridade superior para obter direção e ajuda. Por autoridade superior eu quero dizer qualquer uma, viva ou morta, que represente uma autoridade maior para você, incluindo seu Criador, Jesus Cristo, Buda, Krishna, Confúcio, Mahatma Gandhi, o profeta Mohamed, Moisés, Abraão, seus pais, um

amigo, um socio nos negocios, um presidente - passado ou presente -, de rato, qualquer um.

Por exemplo, se você é um engenheiro que está lutando contra um problema delicado de engenharia, você pode querer se consultar com o grande inventor Nikola Tesla. Se é um escritor e está tendo dificuldades com o romance que está escrevendo, pode querer se consultar com Harper Lee ou com qualquer outro autor de talento. Um diplomata pode querer ter uma consulta com Benjamin Franklin. Apenas siga esses quatro passos:

1. Grave as rotinas de hipnose A, B, C, D, E, F, G, U e V.
2. Escute o áudio e permita que ele o hipnotize e o leve até sua própria sala privada interna. (Você estará em sua sala após o final da rotina V.)
3. Fique em sua sala por quanto tempo quiser. É lá que você vai se consultar com a autoridade superior. Não se preocupe com o áudio - não há nada gravado nele e o gravador desligará automaticamente ao final da gravação.
4. Enquanto estiver em sua sala, convide quem você quiser para passar um tempo nela com você. Você pode emitir seu pedido mentalmente ou em voz alta.

Aqui está como eu procedo. Após entrar em minha sala, eu digo mentalmente "Eu peço para que meu amigo, consultor e guia Mahatma Gandhi entre na sala e me ajude. Preciso de sua sabedoria e de seus conselhos agora". Então aperto um botão que tenho em minha sala, e ele abre a porta pela qual meu convidado pode entrar.

Quando Gandhi entra, converso com ele da mesma forma como converso com qualquer pessoa. Explico meu problema ou minha pergunta e ouço os conselhos. Nós nos comunicamos. Quando tenho o que preciso, e não há mais nada a ser dito, eu o agradeço por sua vinda. Ele vai embora e a porta se fecha.

Faço tudo isso em minha mente, em silêncio, mas você pode fazê-lo em voz alta se desejar. Acho que o som da minha voz às vezes me distrai, então costumo falar mentalmente ou como um sussurro, e percebo a resposta de meu convidado mentalmente.

Esse método funciona porque sua mente superior está em contato direto com a mente superior de seu convidado. Por essa razão, você é capaz de se consultar com um recém-nascido e receber informações valiosas e inteligentes. A mente superior da criança é parte da inteligência cósmica, embora sua mente consciente ainda não tenha se desenvolvido.

Toda essa experiência é realmente espiritual e poderosa. Gandhi me deu grandes ajudas valiosas, assim como alguns outros que convidei até minha sala.

Cada pessoa tem sua experiência única ao convidar alguém para sua sala e se consultar. Alguns veem a pessoa entrar e ouvem sua voz (como o que acontece comigo). Alguns sentem a presença e as informações, sem que realmente vejam ou ouçam (também já passei por essa experiência). Outros não veem ou sentem nada, mas agem como se a presença estivesse ali e realizam conversas (já fiz isso muitas vezes). Todas essas situações são válidas e funcionam.

Às vezes você recebe a informação que precisa bem ali na sala, na hora. Outras vezes você parece não receber nada na hora, mas depois, quando menos espera, as informações expandem-se em sua mente. Não desista, porque esse processo funciona e é animador.

Já aconteceu de eu receber a informação que pedi em meu carro, dirigindo, horas (ou mesmo um dia ou dois) após minha sessão na sala. Você sempre receberá a orientação que precisa dentro de 72 horas após a consulta com seu convidado. Se não recebê-la, repita a sessão e persista até que receba o que deseja. O processo se torna cada vez mais simples e eficaz.

Frequentemente, a orientação que você procura pode vir até você de maneiras estranhas ou sutis. Eu compro o jornal somente às quartas-feiras e sábados, porque essas duas edições têm todos os anúncios, resumos das notícias da semana e os melhores quadrinhos. Na noite de domingo, fui até meu quarto para me consultar com Ernest Hemingway, desejoso por deixar meu trabalho da época e dedicar minha vida a escrever, dar palestras e ajudar às pessoas por meio da hipnose. Estava realmente relutante a dar uma chance, pois trabalhava com o mesmo chefe por dezoito anos, e eu era um executivo com um bom salário. Deixar essa vida para algo tão incerto, como eu pensava ser, parecia-me ousado. Expliquei minha situação a Hemingway e ele não disse nada - apenas ouviu. Eu o agradei por sua vinda, e ele se foi.

Na manhã seguinte, no caminho para o trabalho, senti uma necessidade extrema de comprar o jornal. Para mim, a edição matutina de segunda-feira é a mais inútil de todos os jornais, e lá estava eu, comprando essa edição por impulso. Corri o olho pelo jornal no horário de almoço. Enterrado em uma página interna estava um artigo "Há muitas formas de se chegar ao fracasso, mas não se arriscar é a mais eficiente delas". Essas palavras pularam da página e me disseram o que eu precisava saber. Eu arriscaria, deixaria meu trabalho, e teria sucesso no que queria fazer. Então fiz isso, e tive sucesso.

Recomendo que você explore esse excelente caminho de comunicação com uma inteligência maior.

## SONO

Há mais um uso bastante poderoso e fácil de ser aplicado à hipnose: dormir escutando um áudio de hipnose gravada por você. Não estou falando apenas de usá-la como auxiliar para um sono melhor - embora esse também seja um uso a se considerar - estou falando sobre qualquer finalidade desejada.

Nem sua mente subconsciente nem sua faculdade auditiva, caem no sono, por isso, mesmo que você durma enquanto seu áudio está tocando, sua mente absorverá tudo que está na gravação e começará o processo de fazer sua realidade se materializar. Enquanto dorme, você está em estado hipnótico profundo, então o áudio funciona muito bem. Siga esses três passos.

1. Grave as rotinas A, B, C, D, E, F, 1, G, U e V seguidas por sugestões específicas que você deseja tornarem-se realidade.
2. Ao se deitar para dormir, toque o áudio e caia no sono enquanto ele toque.
3. A gravação se desligará automaticamente no final, e você não precisará acordar.

Nesses áudios para dormir, não incluo instruções de visualização, mas apenas sugestões verbais. Funciona muito bem. Por exemplo, suponha que você tem uma entrevista de emprego agendada para o dia seguinte. Prepare o áudio e coloque as sugestões apropriadas para ter sucesso na entrevista. Você vai falar com calma, de forma inteligente e será encantador sem ser demasiadamente

expansivo *etc.* (veja no capítulo 9 algumas boas sugestões para entrevistas)  
Então vá dormir enquanto sua gravação realiza o trabalho. No dia seguinte você  
passará por uma ótima entrevista.

# Capítulo 12

## O PRÓXIMO PASSO

Tudo o que você leu até agora lhe permite enriquecer sua vida da forma que você escolher, com o uso da hipnose e da auto-hipnose. Esse capítulo apresenta informações para que você se lance ainda mais longe nas maravilhas da auto-hipnose, até um extraordinário ambiente de experiências mediúnicas.

### O ÂMBITO MEDIÚNICO

Palavras como "visualização", "alfa" e "teta" apareceram por todo esse livro. Muitas referências foram feitas a algo além da hipnose e lhe foi dito que suas habilidades são praticamente ilimitadas. Sugestões interessantes sobre outras coisas que você pode fazer (além das maravilhas já discutidas) foram dadas. Você já aprendeu como adaptar e reformular sua vida por completo em todos os aspectos que você escolher. O que mais poderia haver?

Se sua experiência com o aprendizado da hipnose pudesse ser comparada ao sistema tradicional de ensino, eu lhe diria que, nesse ponto: "Você acaba de se formar no jardim da infância!". Reflita sobre isso por um momento. Você acaba de aprender uma das habilidades mais poderosas, úteis e empolgantes que se possa imaginar - e lhe digo que você acabou de terminar o jardim da infância. Você pode concluir, portanto, que há uma quantidade imensa de experiências pelas quais é necessário passar além daquela que chamamos de auto-hipnose.

De fato, há uma grande quantidade de experiências extraordinárias. Você tem a habilidade de desenvolver seu sexto sentido (seu sentido mediúnico) e utilizá-lo com a mesma prontidão com que pode usar a auto-hipnose. A hipnose leva você até a, e através da, porta do seu âmbito mediúnico em alguns dos exercícios deste livro. Por exemplo, ir até seu espaço (sua sala particular) na rotina U ou se comunicar com outros seres inteligentes é estar no nível mediúnico.

O ambiente mediúnico envolve aspectos como telepatia mental, cura mediúnica, clarividência, psicometria e muito mais. Você já tem um sexto sentido (uma habilidade mediúnica inata) que lhe foi dada em seu nascimento,



mas que você ainda não desenvolveu e aproveitou de maneira completa. A hipnose lhe dá uma iniciação excelente ao desenvolvimento mediúnico. Prática e experiência hipnótica não são necessárias para o desenvolvimento de sua habilidade mediúnica, mas você pode desenvolvê-la mais rapidamente e atingir experiências mais significativas e profundas se tiver, de antemão, treinamento e experiência com a hipnose.

Pondere por um momento sobre onde vivemos, quem somos e qual é o sentido da vida. Você passa pela vida como ser humano em apenas uma dimensão, em um planeta pequeno de um vasto universo de muitos universos. Quantas dimensões existem? Não sabemos, mas sabemos que existem muitas. Quantos universos? Muitos. Quando você pensa sobre tudo isso, você se sente insignificante. Bem, fisicamente falando, somos insignificantes.

Não somos em essência seres físicos. Estamos apenas habitando temporariamente em um contêiner, o qual chamamos de corpo. Somos seres inteligentes - espirituais - vivendo, energias eternas que sempre existiram e sempre existirão. Somos uma parte significativa da inteligência cósmica total e, assim, temos acesso a quaisquer dessas informações existentes no âmbito da inteligência cósmica. Agora você não se sente mais tão insignificante, não é?

Bem, você nunca deve se sentir insignificante porque você é um membro participante de tudo o que existe. Ser humilde? Sim. Modesto? Sim. Insignificante, jamais.

As implicações do que acabou de dizer são enormes e fascinantes. Insinuei que, de alguma forma, você tem acesso a informações de outras dimensões, de outros mundos, de outras mentes? Sim, isso foi exatamente o que eu disse. É mais do que apenas insinuação, é a verdade.

Como?

Você já deu o passo inicial com a auto-hipnose.

## Visualização

A visualização é a chave para o sucesso de sua auto-hipnose e para que você adentre no domínio da experiência mediúnica. Quanto mais reais forem suas visualizações, criações e imagens mentais, maior será sua capacidade de conexão

com qualquer experiência inteligente. Você pode conversar com Gandhi quando vai até sua sala, convidando-o para entrar e visualizando-o ali. A casa temporária de Gandhi, seu corpo, está morta, mas ele continua vivendo como uma energia inteligente em alguma dimensão - e ele está pronto para lhe atender. Todas as energias inteligentes estão disponíveis para você, sem restrições.

Você pode chegar a qualquer lugar do nível da inteligência mental sem que seu corpo físico saia do lugar. Esse é o nível astral. A visualização lhe ajuda a atingir isso.

## Alfa

Você pode alcançar tudo o que foi discutido nos primeiros treze capítulos quando atinge o estado alfa - qualquer ponto do estado alfa. Quanto mais profundo você estiver no estado alfa (frequência mais baixa), mais perto chega de teta, e mais profunda sua experiência se torna. Para entrar no ambiente mediúnico, você precisa entrar no nível teta, em busca de experiências mais profundas. É possível, no entanto, atingir experiências mediúnicas no nível alfa.

## Teta

Nesse nível, você é capaz de passar por viagens astrais, comunicar-se com outras mentes ou fontes de inteligência, aproximar-se da fonte de inteligência universal e experimentar a iluminação profunda.

Atingir teta é relativamente fácil. Primeiro, adquira bastante habilidade com a auto-hipnose para que sua mente fique bem treinada a atingir alfa instantaneamente, com o simples desejo de atingi-lo. Isso acontecerá automaticamente se você praticar a auto-hipnose por ao menos 15 minutos diários; chegará o momento em que o necessário para você atingir alfa será desejá-lo. É o que eu faço - apenas desejo que seja assim. Você pode comprar instrumentos que sinalizam quando você atinge alfa e teta, mas não os aconselho por duas razões. Em primeiro lugar, esses aparelhos são caros e, segundo, as instruções dadas nos próximos parágrafos lhe deixam com controle e independente de qualquer aparato. Meu propósito é deixá-lo totalmente autossuficiente e independente.

Quando você se tornar tão habilidoso com a auto-hipnose quanto eu descrevi,

programa-se para que seja capaz de entrar em teta sempre que entrar em sua sala particular, e então faça uma contagem regressiva de 10 a 1, enquanto visualiza os números.

Após fazer essa contagem regressiva em sua sala, tente retomar alguma informação específica ou fazer um contato específico. Você deve ter o projeto específico previamente programado (faça um projeto simples para começar). Se tiver sucesso, terá atingido teta. Se não, continue programando e tentando diariamente, até que obtenha êxito - e o terá se não desistir. Às vezes você não receberá a resposta no momento imediato, mas se de fato atingir teta, você a receberá dentro de 72 horas.

Certa vez precisei me consultar com uma inteligência superior para receber instruções relacionadas a assuntos pessoais. Nada aconteceu, e eu sabia que estava em teta. No dia seguinte, enquanto dirigia meu carro, repentinamente fui visitado pela inteligência pela qual eu procurava. As palavras-chave são: paciência, perseverança e prática.

O mundo está sob seu comando se você quiser desenvolver suas habilidades a ponto de tornar isso real. Vá até onde você desejar. A escolha é sua.

## RESUMO

Você teve acesso a uma série de rotinas de hipnose - longas e curtas. Você leu casos verídicos e as rotinas neles utilizadas, exemplos de improvisação e de como modificar procedimentos e sequências e, provavelmente, tem as ideias para modificação e improviso muito claras em sua mente.

A seguir estão alguns pontos importantes que quero que você tenha em mente:

As rotinas de hipnose nesse livro são as que eu uso. Elas são boas e funcionam, mas há centenas de outras que também funcionam muito bem. Cada hipnotizador desenvolve suas próprias rotinas e sequências.

Use as rotinas desse livro para ajudá-lo a dar início e dominar suas habilidades, mas não se limite a elas. Sinta-se livre para fazer alterações, modificações ou eliminações conforme for conveniente, de acordo com seu próprio conhecimento e experiência crescentes.

Os improvisos são limitados apenas por sua imaginação - use a auto-hipnose para expandir sua própria imaginação.

Use a visualização para atingir resultados.

Uma precaução importante: sempre use enunciados positivos e construtivos em suas rotinas e sugestões, dizendo o que deseja, e não o que não quer. Por exemplo, se estiver ajudando uma mulher a superar seu medo da água ao fazer com que ela se visualize nadando, você pode dizer:

“Agora se visualize nadando. A água está aquecida e relaxante. É um belo dia e você está feliz. Você se apoia na água e aos poucos encontra sua maneira de atravessar a piscina. É um sentimento bom. Você nada muito bem...”

Não diga:

"Você não vai se afogar porque nada bem."

Ou:

"Não tenha medo, a piscina não é funda."

O uso das palavras "afogar" e "medo" automaticamente condicionam o sujeito a esperar pelo pior, e você irá reforçar o medo, em vez de fazer com que seu sujeito se livre dele. Portanto, pense com cuidado em suas palavras antes de utilizá-las. Outra expressão a ser evitada é "não pode".

Sempre que programo algo, concluo com "E sem causar danos a ninguém". Eu recomendo que você faça o mesmo. Você não quer atingir algo que faça mal a outros ou a você mesmo.

Agora você possui conhecimento do que talvez seja a mais valiosa ferramenta do autoenriquecimento do mundo atual. Há apenas uma coisa que resta fazer:

Feche os olhos, respire profundamente e...

' [N. T.] em inglês "Rapid Eye Movement".